

Elternratgeber für die Kinderzahnbehandlung

Was Sie tun können, um Karies bei Ihrem Kind vorzubeugen:

- Zähneputzen **ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes** einmal täglich, ab dem 2. Geburtstag zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (Fluoridgehalt: 500 ppm).
- Zähneputzen **ab dem Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes**, etwa ab dem 6. Geburtstag, mit einer Erwachsenenzahnpasta (Fluoridgehalt 1000 bis 1500 ppm)
- Fluoridtabletten (Zahnzuckerl) werden nicht mehr benötigt.
- Verwenden Sie schon im Milchzahngewebis eine **elektrischen Zahnbürste**. Durch den rotierenden Bürstenkopf fällt die Reinigung leichter und ist effektiver, verkürzt aber nicht die Reinigungszeit.
- **Nachputzen der Kinderzähne bis zum Alter von etwa 9 Jahren**. Erst wenn Kinder flüssig und rund Schreibschrift beherrschen, ist die Feinmotorik der Hand genügend ausgeprägt, um effektiv gut Zähne putzen zu können.
- **Nach dem Zähneputzen** nur mehr **Wasser** geben. Eine Ausnahme stellt das nächtliche Stillen innerhalb des ersten Lebensjahres dar.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Säfte und Tees im Flascherl. Bieten Sie optimalerweise nur Wasser an, ansonsten **zuckerhaltige Getränke nur im Becher**. Die Kontaktzeit ist im Becher deutlich kürzer als im Flascherl (Dauernuckeln).
- **Zuckerzufuhr** idealerweise **auf einmal** nach den Hauptmahlzeiten beschränken. Für die Zähne ist nicht die Menge, sondern die Häufigkeit und Dauer des Zuckerkonsums entscheidend. Ständiges Naschen ist schlechter als eine große Portion Süßes auf einmal!
- Bieten Sie dem Kind nach zuckerhaltigen Snacks **zuckerfreien Kaugummi** an, sobald das Kind diesen nicht mehr schluckt. Optimal sind xylitolhaltige Kaugummis, da **Xylitol** (Birkenzucker) Karies vorbeugen oder sogar stoppen kann. Diese Effekte werden dadurch erklärt, dass die karieserzeugenden Bakterien Xylitol nicht verstoffwechseln können und damit absterben. Weiterhin werden sie auch daran gehindert, als Plaquebakterien an der Zahnoberfläche anzuheften. Als optimale Xylitolmenge wurden zwischen 5 und 10 Gramm pro Tag in mehreren Portionen ermittelt. Diese kann mittels Kaugummi oder Lutschpastillen aufgenommen werden.
- Gehen Sie **ab dem 2. Geburtstag** regelmäßig mit dem Kind zum Zahnarzt zur **Kontrolle**.
- Studien zeigen:
Wer ein kariöses Milchgebis hat, der hat in den meisten Fällen auch als Jugendlicher und Erwachsener schlechte Zähne.
Achten Sie auf die Zahngesundheit Ihrer Kinder.

Was Sie tun können, um die Kariesbehandlung bei Ihrem Kind zu erleichtern:

- Vermeiden Sie Floskeln wie z.B. "Du brauchst keine Angst zu haben!" oder "Es wird gar nicht schlimm!". Kinder überhören die Negation, es kommt genau die gegenteilige Botschaft bei dem Kind an.
- Versprechen Sie im Vorhinein keine unverhältnismäßig großen Belohnungen, sondern Belohnungen wie bei z.B. nach dem Besuch eines Kinderarztes. Kinder werden sonst mißtrauisch. (Wie schlimm muß das sein, wenn ich dafür den großen Traktor bekomme?)
- Es sollte derjenige Elternteil das Kind zum Zahnarzt begleiten, der grundsätzlich weniger/keine Angst vor einem Zahnarztbesuch hat.
- Werden Sie nicht nervös, wenn sich das Kind bei den ersten Terminen nicht behandeln läßt. Ein gegenseitiges Kennenlernen gehört dazu. Vereinbaren Sie lieber einen neuen Termin als das Kind unter Druck zu setzen oder mit Versprechungen zu locken.
- Vermeiden Sie das Wort "Spritze", es ist stark negativ behaftet. Verwenden Sie lieber den Fachausdruck "Betäubung".