



Elternratgeber für die Kinderzahnbehandlung

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

- Das richtige Zähneputzen bei Kindern:

Kinder lernen durch Nachahmung. Am besten zeigen Sie Ihrem Kind schon frühzeitig, dass Zähneputzen einfach zum Alltag dazu gehört. Jedes Kind hat einmal eine Phase, in der es beim Zähneputzen nicht so gut mitmacht. Bleiben Sie hartnäckig! Die kindlichen Zähne müssen ab dem ersten Zahn 2mal täglich gründlich gesäubert werden. Dabei hat sich die KAI-Methode bewährt: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und danach die Innenflächen. Wir empfehlen die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Weitere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Infobereich: die richtige Anwendung von Fluorid ab Kindesalter.

Im Alter zwischen 3 und 6 Jahren sollten die Kinder das eigenständige Zähneputzen nach der KAI-Methode unter Aufsicht eines Elternteils erlernen. Dennoch sollten Eltern bis zum Alter von etwa 10 Jahren den Kindern abends die Zähne nachputzen. Erst wenn Kinder flüssig die Schreibschrift beherrschen, ist die Feinmotorik der Hand genügend ausgeprägt, um die Zähne effektiv putzen zu können. Kinder im Volksschulalter können nur etwa ein Drittel der vorhandenen Zahnbeläge selbst entfernen. Daher empfiehlt die Kinderzahnheilkunde ein abendliches Nachputzen der Kinderzähne in Liegeposition. In der Ordination wird Ihnen diese Methode mithilfe des Krokos gezeigt.

Auch bei Milchzähnen müssen enge Zahnzwischenräume mithilfe von Zahnseide gereinigt werden, will man Kontaktpunktkaries vermeiden.

- Bieten Sie nach dem Zähneputzen nur mehr Wasser zu trinken an! Eine Ausnahme stellt das nächtliche Stillen innerhalb des ersten Lebensjahres dar.
- Verwenden Sie schon im Milchzahngewiss eine elektrische Zahnbürste zum Nachputzen. Durch den rotierenden Bürstenkopf fällt die Reinigung leichter und ist effektiver, verkürzt aber nicht die Reinigungszeit.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Säfte und Tees im Flascherl. Bieten Sie optimalerweise generell nur Wasser zum Trinken an, ansonsten zuckerhaltige Getränke nur im Becher. Die Kontaktzeit ist im Becher deutlich kürzer als im Flascherl (Dauernuckeln).
- Beschränken Sie die Zuckermenge idealerweise auf eine Portion nach den Hauptmahlzeiten. Für die Zähne ist nicht nur die Menge, sondern besonders die



Häufigkeit und Dauer des Zuckerkonsums entscheidend. Ständiges Naschen ist schlechter als eine Portion Süßes auf einmal!

Weitere Informationen zu dem Thema Ernährung finden Sie im Infobereich unter dem Titel „Die 4 Säulen für gesunde Kinderzähne“

- Bieten Sie dem Kind nach stark 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.

- Vermeiden Sie den Austausch von Speichel mit Ihrem Kind. Schleckten Sie weder Schnuller noch Besteck ab. Kariesbakterien können sonst auf Ihr Kind übertragen werden.
- Gehen Sie ab dem 2. Geburtstag halbjährlich mit Ihrem Kind zum Zahnarzt zur Kontrolle. Studien zeigen: Wer ein kariöses Milchgebiss hat, der hat in den meisten Fällen auch als Jugendlicher und Erwachsener schlechte Zähne. Achten Sie auf die Zahngesundheit Ihrer Kinder.
- Bei Kindern mit höherer Kariesaktivität kann eine **Fissurenversiegelung** als prophylaktische Maßnahme sinnvoll sein. Entnehmen Sie dem Infobereich weitere Informationen dazu.

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

- Vermeiden Sie im Vorfeld Floskeln wie z.B. "Du brauchst keine Angst zu haben!", "Es wird gar nicht schlimm!" oder „Das tut nicht weh!“.

Das kindliche Gehirn kennt keine Negation, es käme genau die gegenteilige Botschaft bei Ihrem Kind an.



- Versprechen Sie im Vorhinein keine unverhältnismäßig großen Belohnungen! Dies setzt Kinder unter Druck bzw. lässt sie argwöhnisch werden. (Wie schlimm muss das sein, wenn ich dafür den großen Traktor bekomme?)

Nach jeder erfolgreicher Behandlung darf Ihr Kind bei uns in die „Schatzkiste“ greifen.

- Es sollte derjenige Elternteil das Kind zum Zahnarzt begleiten, der grundsätzlich weniger/keine Angst vor einem Zahnarztbesuch hat.
- Machen Sie keine leeren Versprechungen wie „Es ist gleich fertig“ oder „Es dauert nur ganz kurz“. Wir bemühen uns, die Behandlung so kurz wie möglich, aber so lange wie nötig zu halten.
- Wir bitten Sie darum während des Aufenthaltes in der Zahnarztpraxis nicht mit Ihrem Kind zu schimpfen, weil das Kind dadurch evtl, schlechte Erinnerungen mit dem Zahnarztbesuch verbindet. Loben Sie es stattdessen für Dinge, die das Kind richtig gemacht hat, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind.
- Vermeiden Sie das Wort "Spritze", es ist stark negativ behaftet. Verwenden Sie lieber den Fachausdruck "Betäubung". Auch „Zahnreißen“ ist nicht das geeignete Wort für die Entfernung eines Zahnes. Überlassen Sie bitte uns die Beschreibung der Behandlung in kindlicher Sprache.