

**Colgate**

# Mundgesundheit von Anfang an

## Prophylaxekonzepte für Mutter und Kind





## Inhalt

Editorial .....	3
Frühzeitig mit der Prophylaxe beginnen .....	4
Prophylaxe in der Schwangerschaft – der beste Start für Mutter und Kind .....	6
Mundpflege Kinder 0 bis 3 Jahre Früh übt sich ... ..	8
Mundpflege Kinder 4 bis 6 Jahre .....	9
Das richtige „Werkzeug“ für die Mundhygiene zu Hause .....	11
Die professionelle Zahnreinigung – besonders wichtig während der Schwangerschaft .....	12
Zahnärztliche Untersuchungen: gesunde Zähne für das Kind .....	13

# Liebe Leserinnen und Leser,

früher kannten viele Menschen die Bauernweisheit „Jedes Kind kostet einen Zahn“. In den vergangenen 20 Jahren haben viele interessante Erkenntnisse in Wissenschaft und Zahnmedizin dazu geführt, dass die Entstehung von entzündlichen Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates besser verstanden wird. Ähnliches gilt für die Zahnkaries. Diese Einsichten in die Entstehung der häufigsten Munderkrankungen haben dazu beigetragen, dass erfolgreiche Präventionsprogramme entwickelt werden konnten. So muss heutzutage keine schwangere Frau befürchten, dass sie im Verlauf der Schwangerschaft einen Zahn verlieren wird.

Wissenschaftliche Studien weisen jedoch darauf hin, dass die Gesundheit der Mundhöhle der werdenden Mutter einen unmittelbaren Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und die anschließende Entwicklung des Kindes hat.

Besondere Erfolge in der Vorbeugung von Munderkrankungen gibt es im Bereich der Kariesprävention für Kinder und Jugendliche.

Schlechte Zähne oder erkranktes Zahnfleisch werden einem nicht in die Wiege gelegt. Meist begünstigen äußere Einwirkungen, wie Munderkrankheiten auslösende Keime, oder die Lebensweise die Entstehung von Munderkrankungen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen vorstellen, wie eine nach dem heutigen Stand des Wissens optimale Zahn- und Mundprophylaxe für werdende Mütter und Kinder vom Säuglingsalter bis zum sechsten Lebensjahr aussieht.

Seit dem Jahr 2000 arbeiten die Bundeszahnärztekammer und Colgate gemeinsam daran, die Mundgesundheit in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Im Rahmen dieser Kooperation wurde der Monat September zum „Monat der Mundgesundheit“ ernannt. Durch diese von Colgate finanzierte und durch die Bundeszahnärztekammer fachlich unterstützte Informationskampagne wird jedes Jahr bei Zahnärzten, in der Presse und der Öffentlichkeit auf besonders dringende und aktuelle Probleme der Mundgesundheit hingewiesen.



Jim Shultz  
Colgate-Palmolive



Dr. Dietmar Oesterreich  
Bundeszahnärztekammer



# Frühzeitig mit der Prophylaxe beginnen

von Prof. Dr. Ulrich Schiffner

*Dank Erkenntnissen der modernen Zahnmedizin haben Zahnärzte individuelle, präventionsorientierte Maßnahmen entwickelt, die Munderkrankungen erfolgreich vorbeugen können. So ist es zunehmend möglich, natürliche Zähne ein Leben lang zu erhalten. Dass frühzeitige Prävention die Mundgesundheit fördert, bestätigen zum Beispiel die Prophylaxeerfolge bei zwölfjährigen Kindern: Der Kariesbefall in dieser Altersgruppe ist seit 1989 um 69 Prozent zurückgegangen.*

Die ersten prophylaktischen Weichen für eine positive Allgemein- und Mundgesundheit des Kindes sollten bereits in der Schwangerschaftszeit gestellt werden. Neueste wissenschaftliche Studien zeigen: Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis), die nicht behandelt werden und in eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) übergehen, erhöhen das Risiko einer Frühgeburt in Verbindung mit geringem Geburtsgewicht des Kindes. Ebenso schädlich für das Kind sind an Karies erkrankte Zähne der Mutter, des Vaters oder anderer Bezugspersonen. Nach aktuellem Verständnis der Zahnmedizin werden die Mundhöhlenbakterien der engsten Bezugspersonen, zumeist der Mutter, an das Kind weitergegeben.

Hierdurch steigt das Risiko, selbst frühzeitig an Karies zu erkranken.

Mit einer sorgfältigen täglichen Mundhygiene, gestützt durch zwei Vorsorgeuntersuchungen, professioneller Hilfe und einer rechtzeitigen Behandlung entstandener Schäden kann die werdende Mutter Zahnfleischerkrankungen und Karies vorbeugen und gegebenenfalls Munderkrankungen rechtzeitig behandeln lassen. Am sinnvollsten wäre es, wenn die notwendige Parodontitisprophylaxe schon vor einer geplanten Schwangerschaft erfolgt.

Für Säuglinge und Kleinkinder gibt es regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt. Zusätzlich zu diesen Untersuchungen, die den meisten Müttern gut bekannt sind, gibt es seit einigen Jahren auch spezielle Untersuchungen der Zähne für Klein- und Vorschulkinder. So früh wie möglich sollte deshalb der Zahnarzt aufgesucht werden. Bereits ab etwa dem sechsten Lebensmonat beginnen die ersten Milchzähne in die Mundhöhle durchzubrechen. Milchzähne benötigen große Aufmerksamkeit. Ein frühes Einüben geeigneter und altersgerechter Mundhygienemaßnahmen ist

**Prof. Dr. Ulrich Schiffner** ist Oberarzt der Poliklinik für Zahnerhaltung und Präventive

Zahnheilkunde am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGK).



daher wichtig. Die frühzeitige Gewöhnung an Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt schafft eine vertraute Atmosphäre. Sie hilft, die Entwicklung der Milchzähne und des Kiefers zu kontrollieren und beginnende Entwicklungsstörungen sowie eine mögliche Kariesentstehung frühzeitig zu erkennen und einzudämmen. Eltern erhalten außerdem wichtige Tipps für die richtige häusliche Mundpflege und mögliche Fluoridierungsmaßnahmen.

Ungenügende Mundpflege sowie falsches Trink- und Essverhalten können bereits im frühkindlichen Alter Munderkrankungen auslösen. Eine besonders schwerwiegende Form der frühkindlichen Karies ist die Nuckelflaschenkaries. Sie entsteht durch ständiges Umspülen der Zähne mit gesüßten Getränken aus Saugerflaschen. Nach aktuellen Schätzungen sind etwa fünf bis fünfzehn Prozent aller Kinder eines Geburtsjahres zwischen dem ersten und dem fünften Lebensjahr von dieser speziellen Karieserkrankung betroffen. Die ge-

sundheitlichen und emotionalen Folgen sind meist erheblich: Die zerstörten Zähne müssen häufig gezogen werden, und das behindert die Sprachentwicklung, Kaufunktion und die psychische Entwicklung des Kindes. Die Ästhetik des Gesichts ist beeinträchtigt und gleichzeitig fallen die zerstörten Zähne als Platzhalter für die bleibenden Zähne weg und begünstigen Fehlstellungen der nachfolgenden Zähne. Umso wichtiger ist die Aufklärung der Eltern über Möglichkeiten, schädliche Gewohnheiten zu vermeiden, die die gesunde Entwicklung der Zähne bei Kindern zwischen sechs Monaten und sechs Jahren beeinträchtigen können.

Das Ziel ist die Erhaltung der Gesundheit der Zähne und des Zahnhalteapparates von frühester Kindheit an. Gleichzeitig sollen Wechselwirkungen zwischen Munderkrankungen und Allgemeinerkrankungen des Körpers verhindert werden. Durch rechtzeitige Aufklärung können Zahnärzte werdende Eltern und vor allem werdende Mütter dafür sensibilisieren, die Weichen für eine gute Mundgesundheit, beginnend mit der Schwangerschaft, zu stellen. Die Kombination von sorgfältiger häuslicher Mundpflege, Früherkennungsuntersuchungen und Prophylaxebehandlungen in der Zahnarztpraxis ist ein wichtiger Grundstein für eine lebenslange gute Mundgesundheit.



# Prophylaxe in der Schwangerschaft – der beste Start für Mutter und Kind

*Die Schwangerschaft ist eine Zeit der Umstellung, die für die werdende Mutter jede Menge Fragen, Hoffnungen und vor allem körperliche Veränderungen mit sich bringt. Mit der richtigen Prophylaxe zu Hause und in der Zahnarztpraxis kann die werdende Mutter unterschätzten Risiken vorbeugen und gleichzeitig den Grundstein für gesunde Zähne ihres Kindes legen.*

Unsere Mundgesundheit steht in enger Wechselwirkung mit der Gesundheit des gesamten Körpers. So reagiert die Mundhöhle in der Schwangerschaft besonders sensibel auf Veränderungen des Körpers. Die hormonelle Umstellung bewirkt

beispielsweise eine verstärkte Körperabwehrreaktion, was unter anderem dazu führt, dass das Zahnfleisch schon

bei verhältnismäßig geringer Belastung durch Zahnbelag eine verstärkte Neigung zum Bluten hat. Werdende Mütter

sollten jetzt ihre Mundhygiene besonders ernst nehmen und Zähne und Zahnzwischenräume besonders intensiv reinigen. Falls die Schwangere unter starkem Brechreiz leidet, der die Mundhygiene mit Zahncreme und

Zahnbürste verhindert, kann auch die Anwendung einer bakterienhemmenden Mundspüllösung eine gute Alternative sein. Ohne konsequente Mundhygiene auch bereits vor der Schwangerschaft kann sich das Zahnfleisch entzünden – die Folge sind Zahnfleischbluten und die so genannte Schwangerschaftsgingivitis (Zahnfleischentzündung). Bleibt die Entzündung unbehandelt, kann der Zahnhalteapparat entzündet und zerstört werden. Dies bezeichnet man als Parodontitis (Zahnbettentzündung).

Eine Parodontitis sollte ernst genommen werden. Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Parodontitiserkrankung der Mutter Frühgeburt und Untergewicht des Neugeborenen zur Folge haben kann. So bewiesen Mediziner in aktuellen Untersuchungen, dass bei Frauen mit unbehandelter Zahnbetterkrankung das Risiko einer Frühgeburt in Verbindung mit niedrigem Geburtsgewicht um mehr als das Siebenfache erhöht ist.

Um rechtzeitig und effektiv vorzubeugen, empfehlen Zahnärzte deshalb während der Schwangerschaft zwei zahnärztliche



Vorsorgeuntersuchungen, und zwar im ersten und zweiten Drittel der Schwangerschaft. In der Zahnarztpraxis erhält die werdende Mutter eine spezielle Beratung zur richtigen Mundpflege und zu Prophylaxemaßnahmen. Eine zusätzliche wichtige Säule der Vorbeugung ist die professionelle Zahnreinigung (PZR). Sie ist besonders effektiv gegen Zahnfleischerkrankungen. Mehr Informationen zur PZR auf Seite 12. Wertvolle Tipps zur Zahngesundheit des noch ungeborenen Kindes runden den Besuch beim Zahnarzt ab.

Die Vorbeugung gegen Karies sollte ein weiterer Schritt zum Wohle der Mutter und des Nachwuchses sein. Der Grund: Die Karieserkrankung ist im weitesten Sinne eine Infektionskrankheit, deren Keime über die Mutter, aber auch über den Vater oder andere Bezugspersonen in die Mundhöhle des Kindes übertragen werden können. Am sinnvollsten ist es, wenn Paare mit Kinderwunsch bereits vor der Schwangerschaft vorhandene Zahnschäden vom Zahnarzt versorgen lassen.

Müssen werdende Mütter für zwei essen? Sicherlich nicht. Vielmehr kommt es darauf an, was Frauen in der Schwangerschaft zu sich nehmen. Denn die Ernährung der Mutter spielt für die Gesundheit des Kindes eine wichtige Rolle. Vor allem ausgewogen sollte sie sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt eine vitamin- und mineralstoffreiche, aber fettarme Ernährung, da sich der Nährstoffbedarf stark erhöht, der Energiebedarf jedoch kaum. Am

**TIPP:** Alkohol, Nikotin und Koffein haben einen schädigenden Einfluss auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Um es der werdenden Mutter nicht zu schwer zu machen, sollten am besten beide Elternteile schon vor Schwangerschaftsbeginn mit dem Konsum der entsprechenden Genussmittel aufhören. Auch Diäten sollten für die werdende Mutter während der Schwangerschaft absolut tabu sein.

besten sind fünf bis sechs kleine Portionen am Tag statt dreier üppiger Mahlzeiten. Besonders wichtig ist die Versorgung mit Folsäure, Eisen, Vitamin B12, Jod und Kalzium (Näheres siehe unter [www.dge.de](http://www.dge.de)). Bei kalorienreichen Lebensmitteln wie Süßigkeiten sollte auch wegen der Mundgesundheit besser Maß gehalten werden.



# Mundpflege Kinder 0 bis 3 Jahre

## Früh übt sich ...

*Meist mit Spannung erwarten Eltern die ersten Zähnchen ihres Kindes. Ungefähr zwischen dem sechsten und neunten Monat ist es so weit: die ersten Milchzähne brechen durch. Auch wenn sie später wieder ausfallen, haben sie doch eine wichtige Rolle: Sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne, ausschlaggebend für die körperliche und emotionale Gesundheit und die Entwicklung der Sprache, des Kiefers und des Schädels. Umso wichtiger ist die richtige Prophylaxe von Anfang an.*

### Mundpflege fängt beim ersten Milchzahn an

Im Kindesalter erlerntes Verhalten wird meist ein Leben lang beibehalten. Je früher Kinder mit der richtigen Mundpflege vertraut gemacht werden, desto besser. Eltern sollten Zähne und Zahnfleisch ihres Kindes nach Durchbruch des ersten Milchzahns täglich mit einer speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern abgestimmten Zahnbürste und einer maximal erbsengroßen Menge Kinderzahncreme mit kindgerechtem Fluoridgehalt (maximal 500 ppm) vorsichtig reinigen. Während der Reinigung werden so die Zähne mit Fluorid versorgt und das Kind gewöhnt sich an die alltägliche Zahnpflege.

Schon bald wird das Kind versuchen, das Putzen nachzuahmen und selbst zu übernehmen. Doch auch bei „selbstständigen“

Kleinen müssen die Eltern bis zum Schulalter noch mal von allen Seiten nachputzen. Ab dem zweiten Lebensjahr empfehlen Zahnärzte, die Zähne zweimal am Tag mit fluoridierter Zahncreme zu putzen.

### Fluorid schützt vor Karies

Fluorid spielt bei der Kariesprophylaxe eine zentrale Rolle. Fluoride sorgen zum einen dafür, dass die Zahnmineralien (Kalzium und Phosphat) durch Säureangriffe der Plaquebakterien nicht so schnell herausgelöst werden und verloren gehen können. Zum anderen dafür, dass die Stoffwechsellvorgänge der Kariesbakterien verlangsamt werden. Durch den Speichel werden kleine bis mittlere Mineralverluste wieder ausgeglichen und repariert. Da die Kariesschutzwirkung von Fluoriden vor allem direkt auf der Zahnoberfläche stattfindet, ist die Anwendung der lokalen Fluoridierung – zum Beispiel durch Zahnpasten oder fluoridiertes Speisesalz – einer systemischen Fluoridierung – durch Fluorid-Tabletten – vorzuziehen. Bei Milchzähnen empfehlen Zahnärzte die Verwendung einer Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von etwa 500 ppm.

### Dauernuckeln verursacht Nuckelflaschenkaries

Gerne greifen Eltern zum Beruhigungsschnuller oder zur Nuckelflasche, wenn ihre Kinder unruhig sind. Doch dieses Dauernuckeln, besonders an





Nuckelflaschen, die mit gesüßten oder säurehaltigen Getränken gefüllt sind, verursacht die so genannte „Nuckelflaschenkaries“. Die Nuckelflaschenkaries entsteht durch das ständige Umspülen der Zähne mit süßen oder säurehaltigen Getränken und ist eine der Hauptursachen für die Zerstörung der Milchzähne im Kleinkindalter. Die Folge sind Schmerzen durch Entzündungen und unter Umständen eine notwendige frühzeitige Zahnentfernung. Dies führt dann zu Beeinträchtigungen bei der Sprachentwicklung, der Nahrungsaufnahme, der Kieferentwicklung sowie der mimischen Ausdrucksform. Daher sollte dieses Verhalten unbedingt vermieden werden. Hier einige Tipps zur Vermeidung der Nuckelflaschenkaries und für eine gesunde Kieferent-

wicklung: Wenn möglich, sollte die Mutter ihren Säugling in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten stillen. Das Saugen stärkt und formt Kiefer-, Lippen- und Halsmuskulatur sowie die Zunge. Andernfalls kaufen Eltern am besten eine Glasflasche für ihr Kind. So kommen sie nicht in Versuchung, die Flasche mit ins Bett oder in den Kinderwagen zu legen. Optimal ist, das Fläschchen nur zu den Mahlzeiten zu reichen oder wenn das Kind Durst hat. Mit circa einem Jahr kann der Nachwuchs an eine Tasse oder einen Becher gewöhnt werden. Generell gilt: ungesüßte und säurefreie Getränke tragen viel zur Mundgesundheit der Kinder bei. Geeignet sind ungesüßte Tees oder stilles Wasser.

## Mundpflege Kinder 4 bis 6 Jahre

*In Alter zwischen vier und sechs Jahren ändert sich der Mundpflegebedarf der Kinder: Alle 20 Milchzähne sind durchgebrochen und wollen entsprechend gepflegt werden. Mit Hilfe der Eltern lernen Kinder systematisch die Zähne eigenständig zu putzen, sich richtig zu ernähren und ihre Zähne vor Karies optimal zu schützen.*

### **Kinderleicht putzen mit der KAI-Methode**

Bei der Zahnreinigung kommt es auf die richtige Technik an, die sich an den altersgemäßen intellektuellen und manuellen Fähigkeiten der Kinder orientieren muss. Ist diese Mundpflorgetechnik verinnerlicht, begleitet sie den Patienten ein Leben lang und sorgt für gesunde Zähne. Im Kindergartenalter hat sich zum Zähneputzen die „KAI-Methode“ bewährt. Was bedeutet „KAI“? Das „K“ steht für die Kauflächen, „A“ für die

Außen- und „I“ für die Innenflächen. Bei der KAI-Methode putzt man stets in der gleichen Reihenfolge – also erst oben und anschließend unten. Die Kauflächen der Backenzähne werden mit kurzen Vor- und Rückwärts-, die Außenflächen mit Kreisbewegungen geputzt. Verständlicher wird es für Kinder, wenn man ihnen erklärt, dass sie Kreise auf den Außenflächen der Zahnreihe „malen“ sollen. Die Innenflächen können am Ende einfach wie mit einem Handfeger „ausgefegt“ werden.

Zahnärzte raten, die Zähne zweimal am Tag zu putzen. Im Alter zwischen vier und sechs Jahren müssen Eltern die Zähne ihrer Kinder nach dem Putzen kontrollieren und nach der „Sichtkontrolle“ die restlichen Beläge entfernen, indem sie von allen Seiten nachputzen. Auf die Anwendung einer geeigneten Fluoridzahncreme für Milchzähne (mit bis zu 500 ppm Fluorid) ist weiterhin zu achten.

### Gesund durch ausgewogene Ernährung

Das Ernährungsverhalten von Kindern wird von den Eltern geprägt. Deshalb sollten Eltern ihrem Kind ein Vorbild sein und eine ausgewogene Kost anbieten. Damit werden nicht nur die Zähne vor Karies geschützt! Dem Entstehen ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten im Erwachsenenalter wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen und Diabetes wird somit ganz entscheidend vorgebeugt. Kinder benötigen eine mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung für die gesunde Entwicklung von Körper und Zähnen. Milchprodukte sind wichtige Lieferanten für Kalzium und Phosphat, die über die Nahrung aufgenommen und über den Speichel den Zähnen zugeführt werden. Ab dem Zeitpunkt, zu dem das Kind mit den Eltern mitisst, kann der positive Effekt von fluoridiertem Speisesalz genutzt werden. Das Fluorid aus dem Speisesalz wird direkt über den Speichel dem Zahn zugeführt und bildet eine sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahncreme. Allerdings sollte vor dem Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes immer eine Abklärung weiterer Fluoridquellen (Fluoridanamnese) durch den Zahnarzt erfolgen.

**TIPP:** Als Snacks für zwischendurch und Ersatz für Süßigkeiten eignen sich Obst oder Gemüse, wie zum Beispiel ein Apfel oder eine Möhre. Wenn Kinder nicht auf Süßes verzichten wollen, sind zahnfremdliche Süßigkeiten, durch das Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet, eine gute Alternative. Denn der Verzehr dieser Süßigkeiten führt an den Zähnen zu keinen Mineralverlusten.

Die meisten Kinder naschen sehr gerne. Ganz darauf verzichten müssen sie nicht, aber feste Spielregeln helfen Eltern, den Süßigkeitenkonsum ihrer Kleinen einzuschränken. Süßigkeiten sollten nie über den ganzen Tag verteilt gegessen werden. Der Grund: Der enthaltene Zucker wird von Plaquebakterien in Säuren umgewandelt. Diese wirken auf den Zahnschmelz ein und lösen Mineralien (Kalzium und Phosphat) aus dem Zahn heraus. Mit jedem kleinen Zuckerschub im Mund steigt die Gefahr eines Mineralverlustes. Ist die Summe der Mineralverluste auf Dauer größer als der Reparaturprozess durch den Speichel zusammen mit Fluorid, entsteht ein kariöses Loch. Am besten werden Süßigkeiten im Anschluss an eine Mahlzeit verzehrt. Danach kommt das Zähneputzen an die Reihe. Mit diesem Prinzip wird vermieden, dass zu viele durch Zucker verursachte Säureattacken auf den Zahn einwirken können.



# Das richtige „Werkzeug“ für die Mundhygiene zu Hause



*Sowohl für die werdende Mutter als auch für Kinder ist eine sorgfältige Mundhygiene von immenser Bedeutung. Mit geeigneten Hilfsmitteln kommt man dem Ziel „Mundgesundheit von Anfang an – für Mutter und Kind“ einen großen Schritt näher.*

## Während der Schwangerschaft

Für die tägliche häusliche Mundpflege der werdenden Mutter empfehlen Zahnmediziner eine fluoridhaltige Zahnpasta, die mit antibakteriellen Wirkstoffen kombiniert sein kann. Neben der Kariesschutzwirkung der Fluoridzahnpasten verringern antibakterielle Wirkstoffe das Plaquewachstum. Damit wird Zahnfleischentzündungen vorgebeugt, die in der Schwangerschaft aufgrund der hormonellen Veränderungen besonders ausgeprägt sein können. Die von den meisten Zahnärzten akzeptierten Kriterien für die richtige Zahnbürste sind: weiche Borsten und ein kleiner Bürstenkopf. Für die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume eignen sich Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten. Im Rahmen der professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis werden der werdenden Mutter die richtige Zahnputz-Technik und die Anwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürsten genau erklärt.

## Handwerkszeug für die Kleinen

Für den Nachwuchs gibt es kindgerechte Hilfsmittel, die auf die spezifischen Mundpflegebedürfnisse der verschiedenen Altersstufen eingehen und durch lustige Muster Spaß am Zähneputzen vermitteln. Vom Durchbruch des ersten Milchzahns an sollte die tägliche Reinigung von

Zähnen und Zahnfleisch beginnen. Dazu empfehlen Zahnärzte eine Kinderzahnbürste mit weichen Borsten, einem kleinen Bürstenkopf und einem Griff, der von den putzenden Eltern gut geführt werden kann. Zahnbürsten mit einem Zahncreme-Dosierfeld zeigen den Eltern an, wie viel Zahncreme sie benutzen sollen. Da Kleinkinder noch einen Großteil der Zahncreme verschlucken, sollte eine erbsengroße Menge nicht überschritten werden. Wenn Kinder etwa ab dem dritten Lebensjahr zunehmend ihre Zähne selbst putzen wollen, sind Bürsten mit kindgerechtem rutschfestem Griff anzuraten. Je nach Alter des Kindes unterscheiden sich die Zahnbürsten in Kopf- und Griffgröße und entsprechen auch den Bedürfnissen von größeren Kindern. Der Umgang mit einer Handzahnbürste ist aber stets einzuüben. In besonderen Fällen bieten sich als Alternative elektrische oder batteriebetriebene Kinderzahnbürsten an. Bis zum Schuleintritt das Nachputzen nicht vergessen! Die Anwendung dieser Hilfsmittel wird auch im Rahmen der individualprophylaktischen Betreuung ab dem sechsten Lebensjahr in der Zahnarztpraxis vermittelt.

**TIPP:** Zahnbürsten sollten gewechselt werden, wenn die Borsten verbogen sind, mindestens aber alle drei Monate!

# Die professionelle Zahnreinigung – besonders wichtig während der Schwangerschaft

*Neben der gründlichen Mundpflege zu Hause und den Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt ist die professionelle Zahnreinigung (PZR) ein weiterer wichtiger Prophylaxe-Baustein während der Schwangerschaft.*

Die PZR beugt Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnbetts besonders effektiv vor. Da heute bekannt ist, dass Mütter mit Zahnbettentzündungen häufiger frühgeborene oder untergewichtige Kinder zur Welt bringen, können diese Risiken durch eine PZR verringert werden und die werdende Mutter kann der Geburt ihres Kindes mit Freude entgegenblicken.

## **Die PZR: auf einen Blick**

Zu Beginn der PZR erfolgt eine gründliche Untersuchung der Mundhöhle und die Aufklärung über eine geeignete Mundhygiene und ihre Demonstration. Anschließend werden die Zahnzwischenräume und Zahnflächen von den sichtbaren Belägen gesäubert. Auch Verfärbungen

durch Kaffee, Tee oder Zigaretten verschwinden schnell mit Hilfe moderner Spezialinstrumente wie des Pulverstrahlgeräts. Nach der Entfernung der harten Beläge sind die weichen Ablagerungen an der Reihe. Hierzu benutzt man unter anderem verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen sowie Zahnseide. Sind bereits Anzeichen einer Parodontitis sichtbar, können sie durch die gründliche Reinigung der Zahnfleischtaschen effektiv bekämpft werden. Bakterien setzen sich zuerst an rauen Stellen und Nischen fest. Deshalb werden anschließend die Zähne mit der Politur geglättet und zu guter Letzt die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluoridlack überzogen.

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die PZR zu den Eigenleistungen gehört. Deshalb wird sie nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten einer PZR hängen vom jeweiligen Umfang und Zeitaufwand der Behandlung ab.

Doch gerade für die werdende Mutter lohnt sich eine Investition in die professionelle Zahnreinigung – um der Gesundheit ihres Kindes als auch ihrer eigenen Mundgesundheit willen.



# Zahnärztliche Untersuchungen: gesunde Zähne für das Kind

*Die präventionsorientierte Zahnmedizin bietet Eltern zahlreiche Untersuchungen und Prophylaxeangebote, um die Zähne ihrer Kinder systematisch zu schützen. Besonders wichtig sind frühzeitige und regelmäßige Zahnarztbesuche.*

Wenn im Alter von etwa sechs Monaten die ersten Milchzähne durchbrechen, ist es Zeit, mit der Zahnpflege zu beginnen und über regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt zu entscheiden. Dabei stehen die Aufklärung über die altersgerechte Zahn- und Mundhygiene sowie zahngesunde Ernährung und Trinkgewohnheiten im Vordergrund. Bei einer Kontrolluntersuchung wird zwischen Kind und Praxisteam Vertrauen aufgebaut. Das Kind gewöhnt sich schon frühzeitig an das Praxisumfeld, seine Zähne werden kontrolliert und sollte es doch einmal erforderlich sein, wird das Kind späteren Zahnbehandlungen ohne Angst begegnen können.

Parallel zu Untersuchungen beim Kinderarzt hat der Gesetzgeber für Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr neben den normalen Kontrolluntersuchungen drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen eingeführt. Die Kosten tragen die Krankenkassen. In zahlreichen Bundesländern bieten Zahnärzte den Eltern außerdem den „zahnärztlichen Kinderpass“ an, der bei der werdenden Mutter zwei Untersuchungen einschließt und die Mundgesundheit des Kindes bis zum sechsten Lebensjahr begleitet. Darüber hinaus bietet er zahlreiche Informationen für eine gesunde

**TIPP:** Eltern können vor dem Zahnarztbesuch ihre Kinder spielerisch an eine Untersuchung gewöhnen. Dabei nimmt das Kind die Rolle des Zahnarztes ein und untersucht die Zähne der Eltern. Auch das gemeinsame Zähneputzen vor dem Spiegel ist wichtig für die „Entdeckung“ der Mundhöhle.

Gebissentwicklung. Bei den Untersuchungsterminen des Nachwuchses wird die gesunde Entwicklung der Milchzähne und des Kiefers beobachtet. Der Zahnarzt gibt Tipps zur Ernährung, zur Mundhygiene und zu Fluoridierungsmaßnahmen zur Zahnschmelzerhärtung. Unabhängig von diesen Angeboten raten Zahnärzte grundsätzlich zu Kontrolluntersuchungen zweimal pro Jahr in der Zahnarztpraxis. Dadurch kann Karieserkrankungen effektiv vorgebeugt werden und eventuelle Zahn- und Kieferfehlstellungen lassen sich schon im Ansatz beheben. Die Gruppenprophylaxe in Kindergärten für die Drei- bis Sechsjährigen rundet die zahnärztliche Individualprophylaxe ab. Ziel der Gruppenprophylaxe ist die Erziehung zur richtigen Mundpflege und zu einer gesunden Ernährung in allen sozialen Gruppen.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

[www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)

Die deutschen Zahnärzte im Internet. Informationen für Zahnärzte und Praxispersonal. Neuigkeiten aus der zahnmedizinischen Forschung und Patientenfür Informationen runden das Angebot ab.

[www.colgate.de](http://www.colgate.de)

Umfassende Informationen für ein gesundes und attraktives Lachen. Außerdem: die neuesten Tipps zur Mundpflege und zu den Pflegeprodukten aus dem Hause Colgate.

[www.monat-der-mundgesundheits.de](http://www.monat-der-mundgesundheits.de)

Homepage zum jährlich im September von Colgate veranstalteten Monat der Mundgesundheit. Informationen zur professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt.

**In dieser Serie bereits erschienen:**

### „Gesunde Zähne – gesunder Körper“

Die 20-seitige Publikation gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu den Wechselwirkungen zwischen oralen und allgemeinen Erkrankungen. Die Broschüre zeigt, welche Auswirkungen die Prophylaxe auf die Entstehung und den Verlauf von Allgemeinerkrankungen haben kann (Bestellnummer: 00304).



### „Gesunde Zähne – ein Leben lang“

Die 16-seitige Publikation informiert über spezifische Mundgesundheitsprobleme bei Menschen ab 50. Die Broschüre stellt die häufigsten Munderkrankungen vor und zeigt, wie ihnen durch Prophylaxe bis ins hohe Alter vorgebeugt werden kann (Bestellnummer: 00305).



### „Mundgesundheit ist Lebensqualität“

Diese 17-seitige Publikation sensibilisiert die Leser für die Prophylaxe zu Hause sowie beim Zahnarzt. Sie gibt informative Tipps zur richtigen Mundpflege und stellt Präventivmaßnahmen vor, die eine gute Mundgesundheit und damit eine hohe Lebensqualität gewährleisten (Bestellnummer: 00306).



### „Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt“

6-seitiger Info-Folder zur professionellen Zahnreinigung. Die kompakte Broschüre beleuchtet die wichtigsten Aspekte der professionellen Zahnreinigung, erläutert die einzelnen Behandlungsschritte und erklärt, warum die Prophylaxe beim Zahnarzt so wichtig ist (Bestellnummer: 00300).



Bundeszahnärztekammer  
Chausseestraße 13  
10115 Berlin

Colgate-Palmolive  
Lübecker Straße 128  
22087 Hamburg

Zahnärzte können diese Broschüre  
beim Dentalhandel unter der Nummer  
00307 bestellen.