

GESUNDER MUND VON ANFANG AN



LANDES
**ZAHNÄRZTE
KAMMER**
WIEN



Mundgesundheit bei Kindern

Ein gesunder Mund hilft Kindern beim Essen, Sprechen, Lachen und Lernen. Milchzähne sind dabei weit mehr als „Übergangszähne“: Sie unterstützen das Kauen und die Sprachentwicklung und halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Deshalb brauchen sie vom ersten Zahn an regelmäßige Pflege und zahnärztliche Kontrollen.

Karies und Zahnfleischentzündungen können schmerzhaft sein und den Alltag belasten. Mit zahnfreundlicher Ernährung, konsequenter Mundpflege und frühzeitigen Kontrollen lassen sich viele Probleme vermeiden oder rechtzeitig behandeln. Eltern und andere Bezugspersonen sind dabei die wichtigsten Vorbilder und Begleiter:innen.

Häufige Auffälligkeiten bei Kindern

Erkrankung	Ursachen	Mögliche Anzeichen	Worauf sollten Sie achten?
Karies	Zahnbelag, Mundatmung, häufige zuckerhaltige Speisen oder Getränke und unzureichende Reinigung	Matte oder weißliche Stellen, braune Verfärbungen, sichtbare Löcher, Schmerzen oder Empfindlichkeit. Eine frühkindliche Karies kann bereits kurz nach dem Durchbruch der ersten Milchzähne beginnen.	Putzen Sie die Zähne ab dem ersten Zahn zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Bieten Sie Wasser als Standardgetränk an und lassen Sie auffällige Stellen frühzeitig in der Zahnarztordination abklären.
Zahnfleischentzündung	Zahnbelag am Zahnfleischrand, erschwerte Reinigung beim Zahnwechsel oder bei feststehenden Zahnspangen	Gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten oder Mundgeruch	Reinigen Sie den Zahnfleischrand sanft und gründlich. Zahnfleischbluten ist kein Grund, das Putzen auszulassen. Besteht es fort, holen Sie zahnärztlichen Rat ein.
Fehlstellungen von Biss und Kiefer	Gewohnheiten wie langes Daumen- bzw. Fingerlutschen, dauerhaftes Schnullertragen, falsches Schluckmuster, frühzeitiges Verlieren von Milchzähnen aufgrund von Karies	Offener Biss, Durchbruchstörung von bleibenden Zähnen, Kreuzbiss	Regelmäßige Kontrollen bei Ihrer/Ihrem Kieferorthopäde:in oder Zahnärzt:in
Empfindlicher Zahnschmelz – MIH	Bei der Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) ist der Zahnschmelz einzelner bleibender Backen- und manchmal Schneidezähne weniger widerstandsfähig. Auffällig können klar begrenzte weißlich-cremige, gelbliche oder bräunliche Flecken sein. Betroffene Zähne können beim Putzen sowie bei kalten, heißen oder süßen Speisen empfindlich reagieren und leichter Schaden nehmen.		Lassen Sie auffällige oder empfindliche bleibende Zähne zeitnah untersuchen. Die Zahnärztin oder der Zahnarzt plant je nach Befund Schutz- und Behandlungsmaßnahmen.
Mundverletzungen und akute Beschwerden	Stürze und Zusammenstöße können Lippen, Zähne oder Kiefer verletzen. Bei starken Schmerzen, Schwellung, Blutung, einem gelockerten oder abgebrochenen Zahn kontaktieren Sie rasch eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt.	Bei einem ausgeschlagenen bleibenden Zahn: Fassen Sie den Zahn nur an der Krone an, nicht an der Wurzel. Ist er verschmutzt, spülen Sie ihn kurz mit Milch oder Kochsalzlösung ab, ohne zu reiben. Bewahren Sie ihn feucht auf, zum Beispiel in Milch, und suchen Sie umgehend zahnärztliche Hilfe. Ein ausgeschlagener Milchzahn wird nicht wieder eingesetzt.	

Tipps für gesunde Kinderzähne

Wasser ist der beste Durstlöscher.

Auch ungesüßter Tee ist geeignet. Gezuckerte oder säurehaltige Getränke bleiben die Ausnahme – auch verdünnt.

Süßes zwischen Hauptmahlzeiten vermeiden.

Häufiges Naschen über den Tag belastet die Zähne und die Allgemeingesundheit. Geben Sie keine zuckerhaltigen Getränke in die Nuckelflasche oder Schnabeltasse.

Beginnen Sie ab dem ersten Zahn.

Putzen Sie zweimal täglich mit einer weichen und altersgerechten Kinderzahnbürste.

Fluoridhaltige Zahnpasta in richtiger Menge.

Bis zum zweiten Geburtstag – reiskorngroße, danach erbsengroße Menge mit 1.000 ppm Fluorid. Ab dem sechsten Geburtstag – Zahnpasta mit 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid. Achtung aufs Verschlucken von Zahnpasta!

Putzen Sie nach – bis ins späte Volksschulalter.

Als Faustregel – bis das Kind flüssig Schreibrschrift schreiben kann.

Reinigen Sie die Zahnzwischenräume.

Stehen Milchzähne und bleibende Zähne eng zusammen, ist Zahnseide sinnvoll. Achten Sie auf den Zwischenraum der hinteren (Milch)backenzähne. Lassen Sie sich die Anwendung in der Zahnarztordination zeigen.

Schnuller vermeiden oder rechtzeitig verabschieden.

Schnuller nicht mit Honig, Zucker oder Sirup bestreichen. Besprechen Sie das Abgewöhnen ab dem zweiten Lebensjahr mit der/dem Kinderärzt:in oder dem zahnärztlichen Team.

Regelmäßige Kontrollen ab dem ersten Zahn.

Danach legt das zahnärztliche Team die Kontrollabstände fest. Gehen Sie auch dann zur Kontrolle, wenn keine Beschwerden bestehen.



Gut begleitet durch Kindergarten, Schule und Jugend

Kleinkinder

Mundpflege ist von Beginn an ein Familienritual. Putzen Sie die Zähne liebevoll, aber zuverlässig. Lassen Sie Schnuller, Flaschen und Löffel nicht von Erwachsenen ablecken, damit möglichst keine Kariesbakterien übertragen werden. Nach dem ersten Lebensjahr ist Trinken aus Becher oder Glas günstiger als häufiges Nuckeln an Flasche oder Schnabeltasse.

Schulkinder

Im Zahnwechsel entstehen neue Nischen und schwer erreichbare Flächen. Die ersten bleibenden Backenzähne kommen hinter den Milchzähnen durch und werden leicht übersehen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Putzen und achten Sie besonders auf diese Zähne. Bei empfindlichen oder fleckigen neuen Zähnen vereinbaren Sie einen Termin in der Zahnarztordination.

Jugendliche

Mit wachsender Selbstständigkeit bleibt tägliche Mundpflege wichtig: zweimal täglich gründlich putzen, die Zahnzwischenräume reinigen und Kontrolltermine wahrnehmen. Bei einer festsitzenden Zahnspange müssen die Zähne und das Zahnfleisch rund um Brackets und Drähte besonders sorgfältig gereinigt werden. Energydrinks, Softdrinks und häufiges Snacken können Zähne zusätzlich belasten.



Informationen

Bitte kontaktieren Sie Ihre behandelnde Zahnärztin oder Ihren behandelnden Zahnarzt für weitere Informationen und eine persönliche Beratung.

