

Fluoride

Fluoride hemmen die Schädigung des Zahnschmelzes und unterstützen gleichzeitig die Reparatur angegriffener Zahnoberflächen. Sie sind deshalb ein wichtiger Baustein zur Kariesprophylaxe. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Fluoride vor allem lokal durch Kontakt mit den Zahnoberflächen wirken. Deshalb ist gerade das ausreichend lange Zähneputzen (möglichst 3min Kontaktzeit Zahnpasta/Zahn) mit fluoridhaltiger Zahnpasta kariesvorbeugend. Empfehlung: Ab dem ersten Zahn 1xtäglich mit fluoridierter Kinderzahnpasta putzen, ab dem 2. Geburtstag 2xtäglich.

REGELMÄSSIGE KONTROLLE IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Auf Grund des dünnen Zahnschmelzes sind Kinderzähne besonders kariesgefährdet. Deshalb ist die regelmäßige Kontrolle in der Zahnarztpraxis sehr wichtig, da nur so Probleme frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Ab dem Durchbruch der ersten Zähne sollten Sie halbjährliche Kontrolluntersuchungen fest einplanen. Die ersten Besuche in der Zahnarztpraxis beschränken sich oft auf die Kontrolle der Zahnstellung und die Einschätzung des Kariesrisikos. Sie erhalten Hinweise zur Zahnpflege, zur

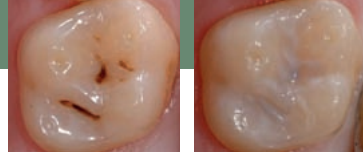


Die regelmäßige Kontrolluntersuchung in der Zahnarztpraxis ist für die empfindlichen Milchzähne besonders wichtig.

Ernährung und zur Anwendung von Fluoriden. Sollte doch einmal gebohrt werden müssen, dann machen Sie dem Kind keine falschen Versprechungen. Sätze wie „Es tut gar nicht weh.“ sind fehl am Platze. Sagen Sie die Wahrheit und helfen Sie Ihrem Kind, die Unannehmlichkeiten zu meistern. Sparen Sie nicht mit anerkennenden Worten, wenn die Behandlung vorüber ist.

FISSURENVERSIEGELUNG

Fissuren sind spaltartige Vertiefungen in der Zahnoberfläche, die sich schlecht oder gar nicht mit der Zahnbürste reinigen lassen. Hier bilden sich schnell Zahnbeläge und Karies. Bei Jugendlichen konzentriert sich der Kariesbefall zu 60-90% (nach verschiedenen Untersuchungen) auf die Fissuren der Backenzähne. Um die sogenannte Fissurenkaries zu verhindern,



Fissuren vor und nach der Versiegelung.

können Fissuren vorsorglich mit einem Kunststoffmaterial versiegelt werden. Dabei werden zerklüftete Zahnreliefs geglättet und Angriffsflächen für die Karies reduziert. Es entsteht eine für die Zahnbürste gut zu reinigende Zahnoberfläche. Die gesetzlichen Krankenkassen kommen für die Fissurenversiegelung der bleibenden großen Backenzähne auf - die Versiegelung an den Milchzähnen und allen anderen bleibenden Zähnen muss privat bezahlt werden.

HINWEIS: KARIES IST ANSTECKEND !

Ohne Kariesbakterien kann Karies nicht entstehen. Der Säugling besitzt diese Bakterien nicht von Geburt an, sondern erwirbt sie durch „Ansteckung“ - meist von den Eltern. Achten Sie deshalb auf mögliche Infektionsquellen (z. B. Nuckel oder Kinderlöffel nicht ablecken).



Milchzähne

Was Eltern für gesunde Milchzähne ihrer Kinder tun können.

KARIESPROPHYLAXE MIT FLUORIDEN

Maßnahmen	Alter						
	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre	5 Jahre	> 6 Jahre
fluorid. Speisesalz	Basisprophylaxe für die ganze Familie						
Zahnpasta	1 x tägl. Kinderzahnpasta (500ppm*)		2 x täglich Kinderzahnpasta (500ppm*)				2 x tägl. bis 1500ppm*
Fluoridlack				bei erhöhtem Kariesrisiko in der Zahnarztpraxis			
Gele, Lösungen (häusl. Anwend.)							b. erhöhtem Kariesrisiko
Fluoridtabletten	Empfehlung durch Zahnarzt/Zahnärztin bei erhöhtem Kariesrisiko						

Tipps:

- bis zum 6. Monat keine Fluoridierungsmaßnahmen notwendig
- fluoridiertes Speisesalz eignet sich als Basisprophylaxe
- die ersten Milchzähne einmal täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta putzen.
- ab 2 Jahren zweimal täglich mit Kinderzahnpasta putzen
- ab dem Schulalter können Zahnpasten mit höherem Fluoridgehalt benutzt werden.
- Fluoridgele, -lacke und -wässer nur unter zahnärztlicher Kontrolle anwenden.

GKV*-KASSENLEISTUNGEN ZUR VORSORGE

--> **Allgemeine Kontrolluntersuchung bei Kindern und Jugendlichen (halbjährlich)**

--> **Früherkennungsuntersuchungen für 2,5 - 5-Jährige:** 3 Untersuchungen vom 30. bis 72. Lebensmonat: Eingehende Untersuchung, Beratung, Einschätzung des Kariesrisikos, Fluoridierungsempfehlungen. Lokale Fluoridierung (Fluoridlack) bei normalem Kariesrisiko halbjährlich, bei hohem Kariesrisiko vierteljährlich. Fissurenversiegelung früh durchgeborener bleibender großer Backenzähne nach Bedarf.

--> **Individualprophylaxe für 6-17-Jährige:** Lokale Fluoridierung (Fluoridlack) bei normalem Kariesrisiko halbjährlich, bei hohem Kariesrisiko vierteljährlich, Fissurenversiegelung bleibender großer Backenzähne nach Bedarf.

IMPRESSUM

Herausgeber: Kassenzahnärztliche Vereinigung Land Brandenburg, Helene-Lange-Str. 4-5, 14469 Potsdam www.kzvlb.de
 Konzept, Text, Layout: Benn Roof, Verlag & Originalausgabe: one line Produktionsbüro & Werbeagentur, Radenzer Str. 21, 12437 Berlin, Tel. 030 / 536 99 894, Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Bildnachweis: Benn Roof (1), Dr. Herbert Rukat (2,3), Ramona Heim/Fotolia.com (4); pressmaster/Fotolia.com (5), PD Dr. Jan Kühnisch, LMU München (6,7); Titelfoto: Yuri Arcurs/Fotolia.com

*Die Einheit ppm (parts per million) bezeichnet die Fluoridkonzentration der Zahnpasta. Kinderzahnpasten enthalten meist ca. 500ppm Fluorid, Zahnpasten für Erwachsene 1000-1500ppm.

*GKV = Gesetzliche Krankenversicherung



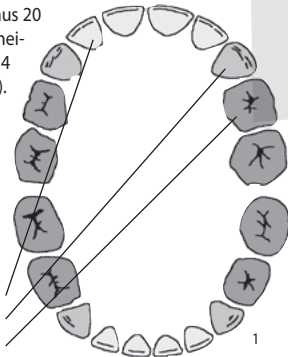
Milchzähne sind wichtig !

Die Bedeutung gesunder Milchzähne wird häufig unterschätzt. Die Tatsache, dass die Milchzähne bereits nach wenigen Jahren durch bleibende Zähne ersetzt werden, verleitet zu der Annahme, mit den Milchzähnen müsse man es nicht so genau nehmen. Aus zahnärztlicher Sicht ist das jedoch falsch. Es gibt gleich mehrere Gründe, die Pflege der kleinen Zähnchen ernstzunehmen:

DAS MILCHGEBISS

Das Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen - pro Kiefer 4 Schneidezähne, 2 Eckzähne und 4 Mahlzähne (Backenzähne). Beim Zahnwechsel wird jeder Milchzahn durch einen bleibenden Zahn ersetzt und es kommen pro Kiefer 6 Mahlzähne (incl. der Weisheitszähne) hinzu.

- ☐ Schneidezähne
- ▒ Eckzähne
- Backenzähne



MILCHZÄHNE VERHINDERN FEHLSTELLUNGEN

Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Geht ein Milchzahn vorzeitig verloren, kann das beim Zahnwechsel dazu führen, dass bleibende Zähne schief herauswachsen und es zu Zahnfehlstellungen kommt. Besonders wichtig ist die Erhaltung des hinteren Milchbackenzahns. Dieser Zahn wird beim Zahnwechsel erst im Alter zwischen 9 bis 11 Jahren ersetzt. Ab dem 6. Lebensjahr bricht jedoch bereits der erste bleibende Backenzahn hinter dem letzten Milchzahn durch. Fehlt nun der Milchzahn, kann der benachbarte bleibende Zahn in die Lücke hineinwachsen und es kommt zu Fehlstellungen.

KARIES GEFÄHRDET DIE BLEIBENDEN ZÄHNE

Bildet sich Karies am Milchzahn, können die kariesauslösenden Bakterien auch auf noch nicht ganz durchgebrochene bleibende Zähne übergreifen und diese ebenfalls angreifen. Deshalb ist es wichtig, jede Karies an Milchzähnen schnellstmöglich zu behandeln.

SPRACHLICHE ENTWICKLUNG

Zahnlücken und Zahnfehlstellungen begünstigen eine fehlerhafte Lautbildung (z. B. Lispeln). Ein vollständiges Milchzahngewiss ermöglicht dem Kind eine deutliche Aussprache und ist wichtig für die sprachliche Entwicklung.

KARIESGEFAHR BEI MILCHZÄHNEN

Die größte Gefahr für die Milchzähne ist die Karies. Karies ist ein Prozess, bei dem der gesunde Zahn durch säurehaltige Ausscheidungsprodukte schädlicher Bakterien Zug um Zug entmineralisiert wird. Zurück bleibt eine poröse Masse zerstörter Zahnschmelz, die „Karies“. Milchzähne und auch die bleibenden Zähne in den ersten Jahren nach dem Durchbrechen sind besonders gefährdet, da sie einen dünnen, noch nicht ausgereiften Zahnschmelz und damit eine empfindliche Zahnoberfläche haben.

Ursache von Karies sind oft Verunreinigungen an den Zähnen (Zahnbeläge), in denen sich Kariesbakterien ansiedeln. Diese Bakterien ernähren sich von Resten aufgenommener Nahrung und

DER ZAHNWECHSEL

Bereits ab dem ersten Lebensjahr entwickeln sich die Anlagen für die bleibenden Zähne. Sie wachsen langsam im Kiefer heran, bis sie schließlich ab dem 6. Lebensjahr durchbrechen. Das geschieht häufig unbemerkt, da zunächst die ersten großen Backenzähne (6-Jahr-Molaren) hinter den Milchbackenzähnen durchbrechen und dafür kein Milchzahn verloren geht. Der Zahnwechsel beginnt dann oft wenig später mit den Schneidezähnen im Unterkiefer. Sowohl der Zeitpunkt als auch die Reihenfolge des Zahndurchbruchs kann individuell verschieden sein. Eltern müssen nicht beunruhigt sein, wenn die bleibenden Zähne beispielsweise etwas länger auf sich warten lassen. Wichtig ist aber in jedem Fall die regelmäßige Kontrolle in der Zahnarztpraxis, damit etwaige Fehlentwicklungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können.



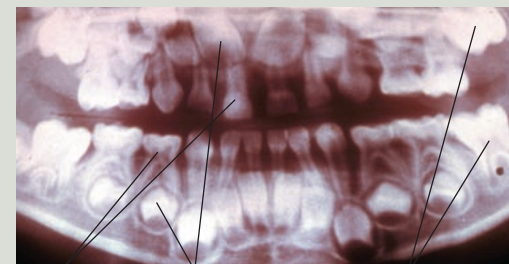
2 Zerstörte Frontzähne durch „Nuckelflaschenkaries“

scheiden säurehaltige Substanzen aus, die dann den Zahn angreifen.

Um die Milchzähne Ihres Kindes vor Karies zu schützen, haben Sie zunächst einmal alle Mittel selbst in der Hand. Die Eckpfeiler einer wirksamen Kariesvorbeugung sind:

- Ernährungsregeln beachten (zucker- und säurehaltige Getränke/Nahrungsmittel - s. Text rechts)
- Gründliche Zahnreinigung
- Einsatz von Fluoriden
- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis

Im Röntgenbild gut sichtbar: Milchzähne und bleibende Zähne.



3 Milchzähne, Anlagen für die bleibenden Zähne, durchgebrochene bleibende Backenzähne (6-Jahr-Molaren)

Vorbeugen statt Bohren

ERNÄHRUNG - DER UMGANG MIT ZUCKER

Bereits wenige Minuten nach dem Essen von Süßigkeiten wandeln Kariesbakterien den darin enthaltenen Zucker in Säure um. Die sonst harte Zahnoberfläche, der Zahnschmelz, wird angeätzt und aufgeweicht. Das natürliche Mundmilieu des Menschen reagiert jetzt auf einen solchen Angriff: Mit Hilfe des Speichels werden die Säuren neutralisiert und der angegriffene Zahnschmelz wiederaufgebaut. Dieses natürliche System kommt aber aus dem Gleichgewicht, wenn es oft und langanhaltend mit Zucker belastet wird. Das gleiche gilt für saure Nahrung und Getränke (z.B. Zitrusfrüchte, Obstsaft). Entscheidend für die Kariesgefahr ist also nicht, **wie viel**, sondern **wie oft** Süßes und Saures gegessen wird und **wie lange** es auf die Zähne einwirken kann. Tipps:

- bei Säuglingen Dauernuckeln vermeiden (auch Muttermilch enthält Zucker)
- kein ständiges Naschen, Trinken süßer/saurer Getränke, keine klebrigen Süßigkeiten
- keine „Betthupferl“ nach dem Zähneputzen.

Eine gründliche Zahnreinigung beseitigt Zahnbeläge und schränkt so die Ausbreitung von Kariesbakterien ein.



ZAHNREINIGUNG - ELTERN PUTZEN KINDERZÄHNE

Beginnen Sie bereits nach dem Durchbruch der ersten Zähnchen mit der Zahnreinigung. Benutzen Sie dafür von Anfang an eine geeignete Kinderlernzahnbürste.

In dem Maße, wie sich die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes entwickeln, kann es Schritt für Schritt eigenständig Zahnputzaufgaben übernehmen. Wichtig dabei ist, dass Ihr Kind ein positives Verhältnis zum Zähneputzen entwickelt und es als normalen Bestandteil seines Lebens begreifen lernt. Achten Sie darauf, dass noch bis ins Schulalter hinein nachgeputzt und kontrolliert werden muss.

Empfehlungen:

- tägliches Zähneputzen nach den Hauptmahlzeiten, davon bis zum zweiten Geburtstag einmal täglich mit fluoridierter Kinderzahn-pasta, danach zweimal täglich
- Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis zu Putztechniken und Zahnbürsten beraten.