

RUND UM ZÄHNE in deutscher Sprache

Elternbrief - Fragen und Antworten zur Kariesvorbeugung



Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Liebe Eltern,

rundum gesund im Mund - noch nie waren die Chancen dafür so gut. Dank intensiver Forschungen weiß man heute recht genau, was den Zähnen gut tut und wie sich vor allem Fluoride auf ihre Gesundheit auswirken. Ihnen selbst und Ihren Kindern eröffnet sich dadurch die Möglichkeit, Karies gar nicht erst entstehen zu lassen. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die vorbeugenden Maßnahmen schon im Babyalter beginnen und in der gesamten Kindheit und auch später konsequent weitergeführt werden.

Wie Sie die Zahn- und Mundgesundheit Ihres Kindes beeinflussen können und den Weg für ein zahn-gesundes Leben bereiten, darüber informiert Sie diese Broschüre. Auf viele in der Praxis immer wieder gestellte Fragen versuchen Ihnen unsere Expertinnen und Experten eine Antwort zu geben. Damit Ihr Kind gesund groß wird, unbeschwert lachen und gut sprechen lernen kann.

Auf lebenslang gesunde Zähne

Ihre

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

KARIES

■ **Wie entsteht Karies und warum können Bakterien im Mund schädlich sein?**

Im Zahnbelag, der sich auf der Zahnoberfläche aus Speiseresten, Speichel und Bakterien bildet, verarbeiten die Bakterien Zucker aus unserer Nahrung zu Säuren. Diese Säuren können aus dem Zahn Mineralien herauslösen, woraus bei fortschreitenden Säureattacken ein Kariesloch entstehen kann. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind den Zahnbelag gründlich wegputzt. Dann haben Kariesbakterien keine Chance.

■ **Wie häufig kommt Karies bei Kindern vor?**

Kariesvorsorge lohnt sich! Dank gründlicherer Zahnpflege und intensiver Vorbeugung sind heutzutage rund 81 Prozent der Jungen und Mädchen eines untersuchten Jahrgangs vollkommen kariesfrei. Weitere 13 Prozent haben nur ein oder zwei Löcher in den Zähnen. Die übrigen 6 Prozent weisen zum Teil massive Zahnschäden auf. Nach wie vor sind jedoch viele Kleinkinder von Karies betroffen. Oft finden sich erkrankte Zähne bei Kindern, die vermehrt und unkontrolliert Süßigkeiten über den Tag verteilt essen und sich die Zähne nicht regelmäßig putzen.

■ **Warum Kinder nicht ständig an Flaschen nuckeln sollen?**

Ständiges Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken führt zu besonders aggressivem Zahnbelag, der die Schneidezähne im schlimmsten Fall vollständig zerstören kann. Expertinnen und Experten sprechen hier von Nuckelflaschenkaries.

■ **Wie lässt sich Nuckelflaschenkaries vermeiden?**

Lassen Sie Ihr Kind nur zu bestimmten Zeiten trinken und keinesfalls mit dem Fläschchen einschlafen. Zum Durstlöschen geben Sie ihm am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Sobald Ihr Kind sitzen kann, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken, das kann es schon.

ZAHNPFLEGE

■ Wann beginne ich mit der Zahnpflege?

Fangen Sie mit der Zahnpflege Ihres Kindes an, sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist. Das ist in der Regel nach sechs Monaten der Fall. Reinigen Sie den Zahn mit einer kleinen, weichen Zahnbürste. Am besten bauen Sie die Zahnpflege in das abendliche Zubettgehritual ein, dann wird es für Ihr Kind schnell zur Selbstverständlichkeit.

■ Wie oft sollten Kinder Zähneputzen?

Zweimal täglich müssen die Zähne zu Hause geputzt werden. Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es selber putzen möchte und putzen Sie auf jeden Fall nach, bis Ihr Kind flüssig schreiben kann. Empfehlenswert ist, zusätzlich im Kindergarten die Zähne zu putzen.

■ Welche Zahnbürste ist die richtige für mein Kind?

Für Kinder gibt es spezielle, altersentsprechende Zahnbürsten. Sie müssen gut in der Hand liegen und einen kurzen, rutschfesten Griff haben. Wichtig: Der Bürstenkopf sollte schmal, die Borsten weich, abgerundet und aus Kunststoff sein. Alle zwei Monate sollten Sie die Bürste erneuern, spätestens aber, wenn sich die Borsten auseinanderbiegen.

■ Welche Zahnpasta ist für Kinder am besten geeignet?

Putzen Sie ab dem ersten Zahn zweimal täglich mit einer Kinder-Zahnpasta, die einen Minz-Geschmack haben sollte. Wenn Ihr Kind unter 1 Jahr Vitamin D Tabletten mit Fluorid bekommt, verwenden Sie eine fluoridfreie Zahnpasta. Erhält Ihr Kind nur Vitamin D, nutzen Sie eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1.000 ppm. Die Menge soll nur so groß sein wie ein Reiskorn. Zwischen dem 1. und dem 2. Lebensjahr entfallen die Tabletten und Sie verwenden eine reiskorngroße Menge Zahnpasta mit 1.000 ppm. Vom 2. bis zum 6. Lebensjahr soll die Menge so groß sein wie eine Erbse. Jetzt lernen die Kinder, selbst zu putzen. Sie und die Kita sollten jedoch die Dosierung übernehmen und noch einmal nachputzen.

Der Zahnwechsel beginnt meist im 6. Lebensjahr, die ersten bleibenden Zähne brechen durch. Die Zahnpasta sollte nun einen höheren Fluoridgehalt (bis 1.450 ppm) haben und kann eine Junior-Zahnpasta sein. Sie enthält ebenso viel Fluorid wie Erwachsenen-Zahnpasta, ist jedoch milder im Geschmack.

■ Wie lernen Kinder das Zähneputzen und wie kann man es fördern?

Das beste Vorbild beim Zähneputzen sind Sie selbst. Kinder lernen im Wesentlichen durch Nachahmung. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran: Putzen Sie regelmäßig und zu festen Zeiten und vermitteln Sie dem Kind das Gefühl, dass Zähneputzen Spaß macht und wichtig ist.

Sorgen Sie regelmäßig für neuen Schwung, mal mit einer tollen neuen Zahnbürste, mal mit einer interessanten Sand- oder Stoppuhr. Auch „Zaubern“ mit Färbetabletten für Zahnbeläge, ein Bilderbuch zum Thema, ein Zahnarztbesuch oder eine elektrische Zahnbürste, die wie ein Spielzeug gestaltet ist, können die Putzlust fördern.

■ Mein Kind streikt regelrecht beim Zähneputzen. Was kann ich tun?

Solche Phasen kommen bei allen Kindern vor und sind normal. Auf keinen Fall sollten Sie Ihr Kind jetzt zwingen. Betreiben Sie Ursachenforschung. Vielleicht ist Ihr Kind abends einfach schon zu müde? Dann verlegen Sie die Zahnputzaktion auf früher. Lassen Sie es dabei sitzen oder lenken Sie Ihr Kind mit Erzählen oder Geschichten ab.

■ Gibt es eine Empfehlung, wie Kinder das Zähneputzen lernen können?

Ja, Kinder lernen das Zähneputzen am besten nach KAI. Diese Zahnputz-Systematik ist ganz einfach und sorgt dafür, dass kein Zahn zu kurz kommt. Erst die Kauflächen bürsten, dann die Außenflächen, anschließend die Innenflächen. Spielerisch macht es Ihrem Kind noch mehr Spaß: Bei „K“ darf das Krokodil sein Maul ganz weit aufreißen. Bei „A“ faucht der Tiger mit zusammengebissenen Zähnen und malt Kreise auf die Außenflächen. Bei „I“ gähnt die Giraffe lauthals und fegt die Krümel von den Innenseiten. So lernen die Kinder auch in der Kita das Zähneputzen. Lustige Zahnputz-Sprüche motivieren zusätzlich.

FLUORIDE

■ Was sind Fluoride und was bewirken sie?

Fluoride sind Salze, die in der Natur in geringen Konzentrationen vorkommen. Als Spurenelemente reichern sie das Trinkwasser und damit auch unsere Nahrung an. Fluoride finden sich in den Knochen und Zähnen. Sie können ferner nachweislich dazu beitragen, Karieslöcher in den Zähnen zu verhindern.

■ Wie schützen Fluoride vor Karies?

Mit Fluoriden schützen Sie Ihr Kind gleich dreifach: Sie verbessern die körpereigene Widerstandskraft gegen Säuren. Sie hemmen den Stoffwechsel der Bakterien im Zahnbelag. Damit wird die Produktion von Säuren, die den Zahn angreifen, drastisch reduziert. Und sie fördern die Wiedereinlagerung wichtiger Mineralien in den Zahnschmelz und können damit beginnende Karies reparieren.

■ In welchen Lebensmitteln sind Fluoride enthalten?

In der üblichen Nahrung steckt nur wenig Fluorid. Fluoridreicher sind lediglich einige Mineralwässer, Schwarzer bzw. Grüner Tee, Meeresfische und Vollkornerzeugnisse, selten auch das Trinkwasser. Für eine wirksame Kariesvorbeugung sind die mit der Nahrung zugeführten Fluoridmengen jedoch viel zu gering. Expertinnen und Experten empfehlen daher, Speisen mit fluoridiertem Speisesalz zu würzen, das es als Jodsalz mit Fluorid im Lebensmittelhandel gibt.

■ Was bewirken Fluoride im Speisesalz?

Schon während des Essens beginnt der Kariesschutz der im Salz enthaltenen Fluoride. Sie entfalten ihre Schutzwirkung direkt an der Zahnoberfläche, noch bevor die schädlichen Säuren entstehen. Und auch nach der Mahlzeit hält die kariesvorbeugende Wirkung von fluoridiertem Speisesalz an. Denn es erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel.

Fluoridiertes Speisesalz ist eine kostengünstige, wirksame Basisprophylaxe für die gesamte Familie. Setzen Sie es wie normales Speisesalz zur Speisenzubereitung und zum Nachwürzen ein - immer nach dem Motto: Wenn Salz, dann Jodsalz mit Fluorid.

■ Was hat es mit dem Jod im fluoridierten Speisesalz auf sich?

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das in unserer Nahrung nicht in ausreichender Menge enthalten ist, von der Schilddrüse aber zur Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt wird. Deshalb muss es regelmäßig zugeführt werden. Jod im Speisesalz gleicht das Joddefizit in der Nahrung aus und beugt so krankhaften Vergrößerungen der Schilddrüse (Kropf) und jodmangelbedingten Schilddrüsenkrankheiten vor.

Fluorid und Jod hemmen sich nicht gegenseitig, vielmehr entfalten beide im Körper völlig unabhängig voneinander ihre volle Wirkung. Jodsalz mit Fluorid gibt es auch mit Folsäure. Folsäure ist vor und während der Schwangerschaft wichtig und kommt dem ungeborenen Kind zugute. Es wird aber auch während der Wachstumsphase für die Zellteilung benötigt.

■ Kann ich auch fluoridiertes Speisesalz verwenden, wenn mein Kind die Zähne mit fluoridierter Zahnpasta putzt?

Ja, das ist sogar empfehlenswert. Denn je öfter der Zahnschmelz mit Fluorid in Kontakt kommt, umso besser ist die Schutzwirkung gegen Karies verursachende Bakterien. Sobald Ihr Kind an der normalen Familienkost teilnimmt, sollten Sie Ihre Speisen ausschließlich mit Jodsalz mit Fluorid würzen. Auf Fluoridtabletten sollte dann allerdings verzichtet werden.

■ Schützen Fluoride auch die Zähne Erwachsener?

Ja, denn auch bei Erwachsenen tragen Fluoride zur Stärkung des körpereigenen Schutzes vor Karies bei. Deshalb sollten das gründliche Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta und die Verwendung von Jodsalz mit Fluorid im Haushalt lebenslang beibehalten werden.

■ Kann mein Kind oder ich auch zu viel Fluorid aufnehmen?

Bei normalem Verzehr ist mit fluoridiertem Speisesalz keine überhöhte Fluoridaufnahme möglich. Im Gegenteil: Es wird damit im Durchschnitt weniger als die Hälfte der für einen optimalen Kariesschutz empfohlenen Zufuhrmenge aufgenommen. Deshalb sollten die Zähne zusätzlich immer mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden.

■ Gibt es noch weitere Fluoridierungsmöglichkeiten?

Außer fluoridiertem Speisesalz und fluoridhaltiger Zahnpasta gibt es noch Fluoridlacke, Fluoridlösungen, Fluoridtabletten und Fluoridgelees. Diese sollten aber nur nach zahnärztlicher Anweisung und unter entsprechender Überwachung angewendet werden.

ERNÄHRUNG

■ Was muss ich bei der Ernährung beachten, damit die Zähne meines Kindes gesund bleiben?

Viel knackiges Obst und Gemüse, Vollkornbrot, ausreichend Milchprodukte, genug Trinken und Zurückhaltung bei häufigem Zuckerkonsum sind die wichtigsten Elemente zahngesunder Ernährung. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind nicht zu viel Chips knabbert und nur wenig säurehaltige Getränke wie Cola, Fruchtsaft oder Sportlergetränke trinkt, denn beides schadet den Zähnen genauso wie Süßes im Übermaß.

■ Mein Kind liebt Süßigkeiten über alles. Was kann ich tun?

Erklären Sie Ihrem Kind, dass häufiger Kontakt mit Süßem über den ganzen Tag verteilt die Zähne krank macht. Machen Sie ihm klar, dass es naschen darf, aber ab sofort nur noch einmal täglich, am besten nach dem Mittag- oder Abendessen. Gewöhnen Sie es daran, sich danach die Zähne zu putzen.

■ Sind zahnschonende Kaugummis empfehlenswert?

Ja, denn sie neutralisieren die schädlichen Säuren und können daher die Zeit bis zum Zähneputzen überbrücken. Auch hier ist ein frischer Minz-Geschmack empfehlenswert.

■ Was ist das Zahnmännchen?

Es ist weiß, lacht und trägt einen Schirm: Das Zahnmännchen findet sich auf zahnfreundlichen Produkten, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt werden. Sie sind empfehlenswert, weil sie den Zähnen nicht schaden. Allerdings sollten auch sie nur in Maßen genascht werden.

ZAHNÄRZTLICHE VORSORGE

■ In die Kita meines Kindes kommt regelmäßig die Zahnärztin oder der Zahnarzt. Was wird dort gemacht?

In Kindergärten und Schulen wird die sog. Gruppenprophylaxe von Fachkräften des Öffentlichen Gesundheitsdienstes bzw. speziellen Arbeitsgemeinschaften durchgeführt. Die Kinder lernen in der Gruppe spielerisch, wie wichtig ein gesunder Mund für den ganzen Körper ist. So werden z. B. die Zähne unter Anleitung gemeinsam geputzt, die Kinder erfahren, wie eine zahngesunde Ernährung aussieht und welche Wirkung Fluoride haben. Bei der zahnärztlichen Untersuchung werden dann selbstverständlich die Zähne gezeigt.

■ Muss mein Kind dann trotzdem noch in die Zahnarztpraxis gehen?

Ja, bitte gehen Sie zweimal im Jahr in die zahnärztliche Praxis, sobald der erste Milchzahn zu sehen ist. Nach der Untersuchung werden Sie zu Früherkennungsuntersuchungen sowie individuellen Prophylaxemaßnahmen beraten.

■ Wie kann ich mein Kind auf den Besuch in der Praxis vorbereiten?

Wichtig ist, dass Ihr Kind eine positive, angstfreie Einstellung zur zahnärztlichen Vorsorge bekommt. Kinderbücher zum Thema vermitteln Ihrem Kind einen Eindruck, den Sie dann mit einem Kennenlern-Besuch in der Zahnarztpraxis unterstützen sollten.

■ Was ist ein zahnärztlicher Kinderpass bzw. Prophylaxepass?

Im zahnärztlichen Prophylaxepass werden, ähnlich dem kinderärztlichen Vorsorgeheft, Prophylaxemaßnahmen dokumentiert. Den zahnärztlichen Prophylaxepass gibt es in vielen Bundesländern - fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt danach.

■ Bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen für Kinder und Jugendliche vorbeugende Maßnahmen gegen Karies?

Ja, die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen vorbeugende Maßnahmen für Kinder und Jugendliche gegen Karies. Zwischen dem 6. und dem 72. Lebensmonat übernehmen sie die Kosten für bis zu drei Früherkennungsuntersuchungen, welche zeitlich auf die U-Untersuchungen beim Kinderarzt abgestimmt sind.

Im Vorschulalter können individuelle zahn- und kinderärztliche Maßnahmen wie Untersuchung der Mundhöhle, Ernährungs- und Mundhygiene-Beratung sowie die Einschätzung des Kariesrisikos in den Praxen durchgeführt werden.

Ab dem 6. Geburtstag übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Individualprophylaxe, wie beispielsweise die Fissurenversiegelung der Backenzähne.

Darüber hinaus werden in Kitas, Tagespflegen und Schulen Gruppenprophylaxemaßnahmen finanziell gefördert.

Weitere Informationen zur Kariesvorbeugung mit Fluoriden finden Sie im Internet unter:

WWW.KARIESVORBEUGUNG.DE

Herausgeber:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde
Falkstraße 5, 60487 Frankfurt, Telefon: 069/24 70 68 22, Fax: 069/70 76 87 53,
E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de, Internet: www.kariesvorbeugung.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Johannes Einwag, Stuttgart; Prof. Dr. Andreas Rainer Jordan, Köln; Dr. Eberhard Riedel, München;
Dr. Gudrun Rojas, Brandenburg an der Havel; Dr. Michael Schäfer MPH, Düsseldorf; Prof. Dr. Andreas Schaper,
Göttingen; Prof. Dr. Nadine Schlüter, Hannover; Prof. Dr. Andreas Schulte, Witten; Dr. Sebastian Ziller MPH,
Berlin; Prof. Dr. Stefan Zimmer, Witten (Sprecher)



Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht von: