

# Die Säulen der Zahnpflege

## Zahngesundheit beginnt schon im frühen Kindesalter

skb. Makellose Zähne sind nicht nur schön - ein gesundes Gebiss ist auch von eminenter Bedeutung für die Gesundheit des ganzen Menschen. Gesunde Zähne sind jedoch alles andere als Glückssache - die richtige Ernährung sowie eine beständig gute und ausreichende Zahnpflege tragen zu einer möglichst langen Lebensdauer der Beißerchen bei und helfen Karies und Zahnfleischerkrankungen zu vermeiden.

Der Grundstein dafür wird schon im frühesten Kindesalter gelegt. Die zahnärztliche Vorsorge beginnt bereits während der Schwangerschaft - denn wenn das natürliche Gleichgewicht in der Mundhöhle der Mutter gestört ist, kann sich diese Störung später auf die Mundgesundheit des Kindes auswirken. Und auch wenn noch längst kein Milchzahn durchgebrochen ist, können Eltern erheblich zur gesunden Zahnentwicklung beitragen. Wie die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit mitteilt, haben heute im Rhein-Neckar-Kreis rund 65 Prozent der Erstklässler und über 60 Prozent der Schüler in den 5. und 6. Klassen kariesfreie Gebisse. Zum Vergleich: 1990 hatten lediglich 45 Prozent der Erstklässler und 30 Prozent der unter 12-Jährigen keine Löcher in den Zähnen.

Dies kommt jedoch nicht von ungefähr. Die Weichen für gesunde Zähne werden schon im Elternhaus gestellt. Da selbst in Säuglings- und Kleinkindernahrung sowie in Fruchtsäften Zucker, der Hauptverursacher von Karies, enthalten ist, müssen nach dem Essen Milchzähne und Zahnfleischrand mit einem trockenen Wattestäbchen vorsichtig gereinigt werden. Etwa ab dem 6. Monat kann eine weiche Kinderzahnbürste ins Spiel kommen - dazu eignen sich spezielle Lernzahnbürsten mit dickem Griff und kleinem

Bürstenkopf. Bis zum sechsten Lebensjahr sollte eine flouridhaltige Kinderzahncreme verwendet werden. Regelmäßigkeit und Routine etablieren gute Zahnputzgewohnheiten.

## Gruppenprophylaxe

Als äußerst effektiv erweist sich auch die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe, die die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit (ein Zusammenschluss des Gesundheitsamtes Rhein-Neckar-Kreis, der regionalen Krankenkassen und der Zahnärzteschaft der Stadt Heidelberg und des Rhein-Neckar-Kreises) an Kindergärten und Schulen durchführt. Auf spielerische Weise wird Kindern bis zum vollendeten 12. Lebensjahr die Bedeutung und Wichtigkeit regelmäßiger Zahnpflege nahe gebracht, auch die korrekte Ausführung, das richtige Putzen nach dem KAI-System (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen), wird praktisch geübt. Was nicht bedeutet, dass man solchermaßen geschulte Kinder beim Putzen schon sich selbst überlassen darf. Zahnärzte weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kinder manuell erst mit acht Jahren in der Lage sind, ihre Zähne gewissenhaft allein zu putzen.

Für die betreuten Kinder und Jugendlichen bzw. deren Eltern entstehen keine Kosten für diese Gruppenprophylaxemaßnahmen - die Finanzierung erfolgt durch die gesetzlichen Krankenkassen, das Land Baden-Württemberg und die Zahnärzteschaft. Die Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft befindet sich im Gesundheitsamt und ist telefonisch von montags bis donnerstags 9-12 Uhr und 14-15.30 Uhr sowie freitags 9-12 Uhr unter der Telefon (06221) 522-1846 zu erreichen.