

Früh auf den Zahn

Mit Kindergartenkindern schon zum Zahnarzt? Unbedingt! Eine Kontrolluntersuchung bringt Sicherheit. Gesunde Zähne fangen im Mutterleib an, bringen es die Fachleute der **Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit** in Heidelberg auf den Punkt. Hier ihre Tipps.

In der Schwangerschaft an die Zahngesundheit denken. Die werdende Mutter muss sehr genau auf die Mundgesundheit achten, denn ihr Körper reagiert besonders sensibel. Wichtig sind deshalb: regelmäßige Mundhygiene, zahn-gesunde Ernährung, Fluorid-Anwendung und regelmäßige Zahnarztbesuche. So ist die Schwangere in diesem Bereich gut auf die Geburt vorbereitet.

Karies ist eine ansteckende Infektionskrankheit. Wichtig ist es, bakterielle Ansteckungen beim Baby beispielsweise über Schnuller, Flaschensauger oder Löffel zu vermeiden. Dies geschieht häufig durch „Probetrinken“ oder „Löffeltest“ der Mutter. Das Neugeborene kommt ohne Karieskeime auf die Welt. Aber es kann schnell

durch den „liebervollen elterlichen“ Kontakt mit den Bakterien infiziert werden. 200 bis 300 verschiedene Arten suchen bis zum Ende des dritten Lebensjahres „Wohnplätze“ im Ökosystem Mundhöhle. Das richtige Geschenk zum ersten Milchzahn ist deshalb eine entsprechende Kinderzahnbürste!

Vor dem ersten Geburtstag schon Zähne putzen. Zwischen dem sechsten und neunten Monat brechen die ersten Milchzähne durch. Mit einer Lern-Zahnbürste können die Kleinen sich schon an die Handhabung gewöhnen, denn sobald die Milchbackenzähne durchgebrochen sind, muss einmal täglich eine Reinigung stattfinden. Die kleinen Bürsten haben eine Markierung, die die richtige Dosierung der Zahn-



creme leicht macht. Ab dem zweiten Lebensjahr wird zweimal täglich die Bürste eingesetzt. Die Eltern sollten prüfen, ob alle Rückstände beseitigt sind.

Früh zum Zahnarzt. Pflege ist gut, zusätzliche Kontrolle ist besser! Eltern sollten keinesfalls bis zum Schulalter mit dem ersten Zahnarztbesuch ihres Nachwuchses warten. Eventuelle Schäden können so frühzeitig behoben werden und das Kind entwickelt gar keine „Zahnarztängste“.

Milchzähne sind wichtig. Die Zähne dienen einerseits zur Zerkleinerung der Nahrung. Sie sind aber auch ganz wesentlich zur Sprachbildung und haben Platzhalterfunktion für das spätere bleibende Gebiss.

Fluoride bringen Kariesschutz. Fluorid wirkt direkt auf der Zahnoberfläche und schützt. Die Zahnärzte empfehlen heute eine Fluoridierung über die Kinderzahnpaste. Unterstützt werden kann dies noch durch die Verwendung von Speisesalz mit Fluorid-Zusatz. Eine Gabe von Fluorid-Tabletten ist dann in der Regel nicht mehr notwendig.

Steter Tropfen ... Neben einer gesunden Ernährung ohne allzu viel Zucker sollte man auch darauf achten, dass Kinder nicht ununterbrochen trinken, denn dadurch kann sich der Zahnschmelz nicht wieder aufbauen. Besser für die Zähne ist es, den Durst in größeren Abständen (30 Minuten) zu löschen.

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit informiert

Die Tipps stammen von Dr. Uwe Niekusch und Cornelia Wagner, Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit in Heidelberg. Die Beratungsstelle informiert rund um den Zahn. Sie ist beim Gesundheitsamt des Rhein-Neckar-Kreises angesiedelt. Neben der Durchführung der Gruppenprophylaxe

für Kinder und Jugendliche zur Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit bei Kindern und Jugendlichen, beteiligt sie sich an einem bundesweiten Modellversuch zur neutralen Verbraucher- und Patientenberatung, der auch von der AOK gefördert wird.

--> Infos: www.agz-