

Zahngesundheit ab dem ersten Zahn

Schöne und gepflegte Zähne sind ein Türöffner. Und mancher Erwachsene bedauert heute, nicht schon als Kind für seine Zähne aktiv geworden zu sein.

Kinder leben meist im Hier und Jetzt. Deswegen geht mancher gut gemeinte Appell ins Leere, auch der sich mit Blick auf die Zukunft regelmäßig die Zähne zu putzen. Doch es gibt andere Wege, bei Kindern und Jugendlichen eine positive Einstellung gegenüber sorgfältiger Mund-, und Zahnpflege zu wecken.

Hurra der erste Zahn ist da! Häufig brechen die **unteren Schneidezähne im Alter von sechs bis sieben Monaten** durch. Die Milchzähne haben eine große Bedeutung sowohl für das Zerkleinern der Nahrung als auch für die richtige Aussprache. Gleichzeitig sind sie wichtige Platzhalter für die nachrückenden Zähne. Ein zu früher Milchzahnverlust wirkt sich nachteilig auf die die Stellung des Erwachsenengebisses und auch auf die allgemeine Gesundheit des Kindes aus. **Vom ersten Milchzahn an sollten die Zähne einmal täglich geputzt werden.** Am besten abends mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste: Achten Sie unbedingt auf Regelmäßigkeit, damit das abendliche Zähneputzen schnell zum gewohnten Ritual wird. **Wichtig ist, dass Sie bei Kleinkindern das Zähneputzen selbst übernehmen und bis in das Schulalter hinein die Zähne Ihres Kindes abends nachputzen!**

Im Alter von neun Monaten: **Der erste Zahnarztbesuch**

Ist das Kind etwa **neun Monate** alt, empfiehlt sich ein **Besuch in der Zahnarztpraxis**. Der Zahnarzt kann mögliche Fehlstellungen im Gebiss schon frühzeitig erkennen und Gegenmaßnahmen einleiten. Tipp: Besuchen Sie die Praxis mit Ihrem Kind schon einmal vor dem eigentlichen Termin, damit es sich schon mit der ungewohnten Umgebung vertraut machen kann. Die innere Einstellung, die Sie gegenüber dem Zahnarztbesuch haben, spürt Ihr Kind auch wenn Sie glauben, sich fest im Griff zu haben. Berichten Sie möglichst nur von positiven Erfahrungen und behalten Sie die negativen für sich. Falls Sie selbst große Angst vor der zahnmedizinischen Behandlung haben, wäre es vielleicht besser, wenn eine unvorbelastete Vertrauensperson mitgeht.

Der Zeitraum von zwei bis sechs Jahren

Vom zweiten Geburtstag an putzen Sie die Milchzähne Ihres Kindes morgens und abends. Im Alter zwischen drei und sechs Jahren sollte Ihr Kind das eigenständige Zähneputzen nach der KAI-Methode (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen) erlernen und unter Ihrer Aufsicht durchführen. Lassen Sie es zuschauen, wenn Sie morgens oder abends an Ihre Zahnpflege gehen. Geben sie ihm dabei eine eigene Bürste mit Zahnpasta in die Hand, ist das Ziel schon fast erreicht!

Wenn sich der erste bleibende Zahn zeigt

Wechseln Sie nun zu einer **Junior-Zahnpasta**: Bieten Sie Ihrem Kind öfter einmal Fruchtschorle, Obst und Rohkost an, um ihm eine **Alternative zu stark zuckerhaltigen Getränken und Speisen** aufzuzeigen.

Und das können Sie zwischen den Zahnarztbesuchen zu Hause tun:

- Verwenden Sie eine **altersgerechte Zahnbürste** – bei sehr kleinen Kindern mit weichen Borsten auf kleinem Feld und dickem Griff. Harte Borsten können das Zahnfleisch verletzen.
- **Wechseln** Sie die Zahnbürste spätestens **nach sechs bis acht Wochen** oder vorher, falls sie Abnutzungserscheinungen zeigt.
- Stellen Sie im Badezimmer eine **Sanduhr mit einer Laufzeit von zwei bis drei Minuten** auf. So fällt es Ihrem Kind leichter, die exakte Zeitspanne einzuhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genug **Fluorid** zu sich nimmt. Dieses natürliche Spurenelement ist in Zahnpasten, Mundspülungen und auch im Speisesalz enthalten. Es bildet eine Deckschicht auf der Zahnoberfläche und lagert sich im Zahnschmelz ein. Das Gebiss wird widerstandsfähiger gegen Karies!

Informationen für Senioren : <https://www.zahnhygiene.de/senioren/>

Informationen für Eltern : <https://www.zahnhygiene.de/kinder/tipps-fuer-eltern-und-erziehungsberechtigte/>