

## Zahngesundheit Kinder

Die Zahngesundheit von Kindern in Deutschland hat sich in den letzten Jahren merklich verbessert. Immer weniger Kinder leiden unter Karies und Zahnfehlstellungen. Maßgebliche Ursache dieser erfreulichen Entwicklung sind die verbesserte Information und Anleitung zur Zahnpflege, die Kinder- und Jugendärzte den Eltern im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen während der ersten beiden Lebensjahre geben, die von über 90% aller Berechtigten in Anspruch genommen werden.

Bei den Früherkennungsuntersuchungen inspiziert der Kinder- und Jugendarzt lange vor dem ersten Zahnarztbesuch des Kindes die Mundhöhle und beurteilt die Kieferentwicklung. Gleichzeitig erhalten die Eltern Tipps für die gesunde Ernährung und für die Mundhygiene ihrer Kinder und werden ausführlich über die Notwendigkeit von Fluoridgaben aufgeklärt, die der Zahnschmelzhärtung und damit Kariesvorbeugung dienen. Durch diese Maßnahmen bleiben vielen Kindern unangenehme, langwierige und teure Zahn-, Kiefer- und Sprachheilbehandlungen erspart.

Auch Eltern legen bei ihren Kindern mit ihrem persönlichen Beispiel den Grundstein für gesunde Zähne bis ins hohe Alter, indem sie die Kinderzähne konsequent ab dem ersten Zahn pflegen und für eine gesunde Ernährung sorgen.

Für gesunde Zähne und um Zahnschäden vorzubeugen, müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Altersgerechte Gewöhnung an Zahn- und Mundpflege.
- Fluorid in Form von Tabletten oder Tropfen zur Schmelzhärtung. Fluoridhaltige Zahnpasten sind nach Auffassung der Kinder- und Jugendärzte in den ersten drei Lebensjahren keine Alternative, da bei Verwendung dieser Zahnpasten die Dosis von aufgenommenem Fluorid zu ungenau und potentiell gefährlich hoch sein kann.
- Gesunde Ernährung mit längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Verzicht auf Schnuller und Nuckelflasche. Selbst wenn die Nuckelflasche nur Wasser oder ungesüßte Flüssigkeiten enthält, schadet das Dauernuckeln den Zähnen. Karies entsteht, die Zähne bekommen Löcher.
- Verzicht auf gezuckerte Beigaben und Süßigkeiten.

Die tägliche Zahnpflege ist der wichtigste und effektivste Schutz gegen Karies. Daher empfiehlt es sich, bereits bei Durchbruch des ersten Zahnes mit der Zahnreinigung zu beginnen. Denn bereits innerhalb von 12 bis 24 Stunden nach jedem Zähneputzen bildet sich ein erneuter bakterieller Pelz auf den Zähnen, der nur mit der Zahnbürste wieder entfernt werden kann. Dieser Zahnbelag (Plaque) enthält viele schädliche Keime („Plaquebakterien), die Zucker aus der Nahrung zu Säuren umwandeln. Diese Säuren greifen den Calcium-komplex der Zähne an und führen bei unzureichender Entfernung zu Karies. Um dem vorzubeugen, sollten Eltern neben der richtigen Zahnhygiene von vornherein darauf achten, dass ihre Kinder nicht zuviel naschen und möglichst keine gesüßten Getränke erhalten.