

Tipps vom Doc

## Den Kleinen auf den (Milch-)Zahn gefühlt

**Bitte alle einmal „aaaaaaah“ machen. Wir widmen uns dem Thema Zahngesundheit – gemeinsam mit Zahnärztin Irina Kuhnert, unserer Praxis-Nachbarin. Wir haben neun wichtige Punkte zusammengetragen:**

**1. Fluorid-Gabe:** Nur lokal, also über die Zahnpasta – keine Tabletten. Dies entspricht der Empfehlung der Deutschen sowie der europäischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde. Dennoch gibt es in Deutschland Fachgesellschaften, die Vitamin D plus Fluor in Tablettenform empfehlen. Wir hier sagen: Nur Vitamin D als Tablette, Fluor mit der Zahnpasta verabreichen, sobald die ersten Zähne da sind.

**2. Zahnschmelzdefekte:** Sind bei Kindern häufig. Wichtig: Sofort schauen lassen, wenn etwas auffällt bzw. so oder so mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt. Erstmalig, wenn ein paar Zähne da sind bzw. zwischen 1 und 2 Jahren – auch, um fürs Kind eine Routine zu erschaffen.

**3. Milchzahnkaries:** Eine zügige Behandlung ist wichtig, da die Verbreitung rasch geht wegen der weichen Zahnschmelzsubstanz. Wichtig: Karies ist eine bakterielle Erkrankung. **Eltern können Karies auf Kinder übertragen.** Kein Abschlecken des Schnullers! Löffel nicht gemeinsam nutzen!

**4. Zahnpflege:** Zweimal täglich. Elektrisch, wenn das Kind dies akzeptiert. Wichtig auch

hier: Routine entwickeln. Anfangen, sobald die ersten Zähne da sind.

**5. Nachputzen:** Eltern sollten nachputzen, bis das Kind die Pflege wirklich alleine schafft. Das ist unterschiedlich, manche machen das bereits mit 6 bis 7 Jahren gut, andere mit 10 Jahren.

**6. Nach dem Putzen:** Abends nach dem Zähneputzen nur noch Wasser oder ungesüßten Tee – auch kein Honig. Achtung! Milch ist kariesfördernd! Muttermilch auch.

**7. Fruchtsäfte und Obst:** Am besten zu den Hauptmahlzeiten geben und auf jeden Fall nicht dauerhaft. Denn das sind „Säure-Attacken“, die Karies fördern.

**8. Schnuller:** Abgewöhnen mit 2,5 Jahren. Frontoffener Biss / Knochenfehlbildungen können sonst nur bedingt durch das Kieferwachstum kompensiert werden.

**9. Kariesbehandlung:** Bei Kleinkindern kindergerecht unter ITN (Narkose), wenn es nicht anders geht. Wichtig: Bei Karies ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. Monate zuwarten, bis das Kind es vielleicht ohne Narkose schafft, ist keine gute Idee, weil es sonst evtl. zu spät ist und der Schaden viel größer. Mit Narkose ist es weniger traumatisierend fürs Kind. Dafür empfiehlt es sich, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen, die Erfahrung hat mit der Narkose von Kindern und entsprechend gut dafür ausgestattet ist.