

KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER
EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ZAHNGESUNDHEIT

Es ist wichtig vom Säuglingsalter an für gesunde Zähne zu sorgen. Gesunde Milchzähne sind wichtig als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Eine Karies der Milchzähne kann auf die bleibenden Zähne übertragen werden.

Maßnahmen für gesunde Zähne:

Übertragung von Kariesbakterien vermeiden:

Eltern müssen für eigene gesunde Zähne sorgen, Zahnbürste nach jeder Benutzung gut ausspülen und trocknen lassen, Zahnbürste alle 3 Monate erneuern

- Zahnpflege

ab 1. Zahn regelmäßig putzen, im 1. Lebensjahr 1x täglich, danach 2 x täglich, bis zum Schulalter Zähneputzen beaufsichtigen und nachputzen (vor allem abends), nach sauren Nahrungsmitteln (Zitronensäure, Fruchtsäfte) erst nach 30 min Zähne putzen.

Technik: K – 1. Kaufläche mit Hin- und Her Bewegung reinigen

A – 2. von außen bei geschlossenen Zähnen mit kreisenden Bewegungen putzen

I – 3. innen von Rot nach Weiß (vom Zahnfleisch zum Zahn) putzen

Zahnbürste: dicker, rutschfester Griff, kurzer Kopf (< 2 cm) mit vielen einzeln stehenden Borstenbüscheln, abgerundete Kunststoffborsten

- Fluorierung

zwei Strategien sind möglich:

a) unsere Empfehlung: ab ersten Zahn fluoridhaltige Zahncreme (Menge: Reiskorngröße am Anfang, bis erbsengroß bei kompletten Milchgebiss)

oder

b) Fluortabletten ab 1. Lebensmonat täglich, dann aber keine fluoridhaltige Zahncreme verwenden!

Außerdem nach Abhängigkeit von der Trinkwasserfluorierung Verwendung von fluoriertem Speisesalz. Verwendung von Fluor-Gel 1 x in der Woche möglich.

- Ernährung:

Zuckerarm, Kalziumreich, Kauintensiv

Wir empfehlen kein Dauernuckeln mit Saugerflasche oder Schnabeltasse oder an der Brust, klare begrenzte Mahlzeiten, dazwischen Nahrungsaufnahme pausieren, keine gesüßten Getränke, selten Süßigkeiten, Süßigkeiten besser zu den Mahlzeiten geben, nach Süßigkeiten oder Säuren Mund mit Wasser ausspülen, -Nahrung geben, bei der kräftig gekaut werden muß (Vollkorn, festes Gemüse),

Kalziumreiche Kost: Milch, Milchprodukte, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl

Bsp. Für ausreichende Kalziumzufuhr:

-1-3 jähriges Kind: 1 Glas Milch + 1 Scheibe Käse/Tag

-4-6 jähriges Kind: 250 ml Naturjogurt + 1 Scheibe Käse + 180 g Brokkoli/Tag

- Zahnarzt

-Kinder frühzeitig mit zum Zahnarzt nehmen (Gewöhnung)

-ab ersten Zahn halbjährlich Vorsorgeuntersuchung