



Endlich sind sie da, die Milchzähne! Und sie wollen von Anfang an richtig gepflegt sein. Wie das aussieht und was es mit Karies, Fluor-Tabletten und Fissuren-Versiegelung auf sich hat, darüber sprach fratz&co mit Zahnarzt Dr. Werner Püringer.

www.fratz.at



# Drumputze, wer sich lange bindet...

Text Barbara Windisch ■ Fotos Archiv



„Mama, warum muss ich meine Zähne überhaupt putzen, wenn sie mir eh wieder ausfallen?“

Eine verführerische Frage: Nie wieder Putzkampf! Als quasi allwissender Elternteil sollte man darauf aber eine Antwort parat haben. Warum also Zähne mit eingebautem Ausfallsdatum pflegen? Ganz einfach: damit man sie nicht frühzeitig verliert. Schließlich haben Milchzähne

drei wichtige Funktionen: für das Kauen, für die Lautbildung und als Platzhalter.

Würde man die Zähnchen nicht pflegen und ganz dem Kariesbefall überlassen, bis sie nacheinander herauspurzeln, könnte das Kind weder feste Nahrung zu sich nehmen noch richtig sprechen und den zweiten Zähne würde nicht ausreichend Platz freigehalten ... ganz abgese-

hen davon, dass jahrelange Dauerzahnlücken sicher nicht zum allgemeinen kindlichen Wohlbefinden beitragen und kariesbefallene Milchzähne ebenfalls wehtun. Denn auch diese haben natürlich Wurzeln und Nerven. Die Wurzeln eines Milchzahnes werden übrigens vom nachfolgenden zweiten Zahn aufgelöst. Was die Zahnfee ins Schachterl bekommt, ist also nur noch die Zahnkrone.





## Bürstenparade

Farbenfroh laden Kinderzahnbürsten zum Putzspaß ein.



## Was ist Karies?

Karies ist in (fast) aller Munde. Wie aber entsteht sie überhaupt? „Karies ist eine Infektionskrankheit“, erklärt Zahnarzt Dr. Werner Püringer, „bei der mehrere Faktoren zusammenwirken müssen. Wesentlich beteiligt sind kugelige Bakterien, sogenannte Streptokokken, die sich im Zahnbelag ansiedeln. Diese Keime können bestimmte Kohlenhydrate, die etwa in gesüßten Speisen enthalten sind, in Säuren aufspalten. Diese Säuren wiederum sind wahre ‚Zahnteufelchen‘. Sie greifen zuerst den Zahnschmelz an und dann das darunter liegende Dentin, indem sie Mineralien aus dem Zahn herauslösen – also ‚Löcher‘ machen –, wenn man nicht rechtzeitig entgegenwirkt.“

## Karies ist ansteckend!

Jedes Baby kommt so kariesfrei wie zahlos auf die Welt. Irgendwie fängt es sich dann die kariesverursachenden Kugelbakterien ein – meist übertragen durch Speichel von einem kariesbefallenen Gebiss zu Babys Mund. Das klingt grausig, wird aber im Alltag selten bedacht: Gemeinsam benützte Zahnbürsten, abgeschleckte Schnuller, freundschaftliche Lolly-Sleck-Gemeinschaften – alles potenziell kariesübertragende Situationen. Als erste Vorbeugung gilt es also, diese zu vermeiden: Die fütternde Mama sollte den Gute-Nacht-Brei mit Extralöffel kosten und der beruhigende Papa den heruntergefallenen Schnuller mit Wasser waschen.

## (Zahn-)Gesunde Ernährung

Damit Karies auch tatsächlich entsteht, müssen Kohlenhydrate und Bakterien im Mund zusammentreffen. Kohlenhydrate soll und kann man in der Ernährung natür-

lich nicht weglassen, aber die unnötigen – vor allem in Form von Zucker – gilt es zu vermeiden. So nennt Dr. Püringer eine gesunde und ausgewogene Ernährung als wichtige Karies-Prophylaxe: Wasser und ungesüßter Tee statt gezuckerter Säfte, Obst statt Naschen, Gemüse und Vollkornprodukte statt Pommes & Co. Sobald Zähne da sind, sollen sie auch verwendet, also an fester Nahrung erprobt werden. Das stärkt die Kaumuskelatur und beugt Fehlstellungen von Kiefer und Zähnen vor. Neben dem „Was“ ist auch das „Wann“ und vor allem „Wann nicht“ der Nahrungsaufnahme wichtig, anders formuliert: die Pausen zwischen den (Trink-)Mahlzeiten. Denn in ihnen kann der Speichel die „zahnteufelischen“ Säuren neutralisieren und die angegriffene Zahnschicht wieder aufbauen. Man täte seinem Kind also nichts Gutes, ließe man es dauernuckeln oder gar mit dem Milchfläschchen ins Bett gehen.

## Richtiges Zähneputzen

Zähneputzen will erlernt und geübt sein. Eltern wirken natürlich als Vorbilder – sie integrieren das Zahnputzritual am besten von Anfang an in den Alltag. Wenn Kleinkinder nicht gleich von Beginn an die Zahnbürste hoch erfreut und mit weit aufgerissenem Mund begrüßen, helfen oftmals Spiele à la „Das Flugzeug landet auf einem Zahn nach dem anderen“, Lieder und – wie stets im Eltern-Kind-Zusammenleben – spontaner Erfin-

dungsgeist. Damit ist man gut gewappnet für das richtige Zähneputzen:

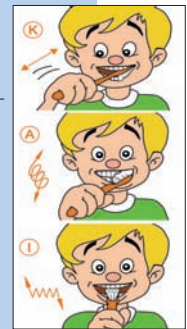
- Ab dem ersten Zahn einmal, vom zweiten Geburtstag an zweimal täglich putzen.
- Anfangs eventuell mit Wattestäbchen, dann mit passender Qualitäts-Kinderzahnbürste (ergonomisch; abgerundete, weiche Borsten).
- Erst eine Stunde nach dem Essen putzen (der Zahnschmelz ist davor aufgeweicht und anfällig).
- Putzzeit: zwei Minuten.

## Hi KAI! Die Putztechnik

**K – Kauflächen:** Zuerst auf den Kauflächen zick-zack putzen.

**A – Außenflächen:** Mit der Bürste Kreise „malen“, von hinten nach vorne, dann die Schneidezähne.

**I – Innenflächen:** Bürste senkrecht halten und hinten beginnend von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß putzen.



Quelle: www.gabaat



## Bissfest

Milchzähne müssen ebenso gut gepflegt werden wie die Zweiten.





### Putzspaß

Kinder putzen am liebsten, wenn sie es spielerisch erlernt haben.

Mund aufmacht, ist es fein, falls nicht, ist es auch egal. Wichtig ist die positive Erfahrung – inklusive dem Griff in die Spielzeuglade zum Abschluss!", erzählt Dr.

Püringer aus der Praxis. Später gilt wie bei den Großen: Zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen! Apropos Große: Falls Eltern mit einer Zahnarzt-Phobie kämpfen, sollten sie ihre Angst – etwa in Form von Schauergeschichten – keinesfalls auf ihre Sprösslinge übertragen. Bilderbücher können einen neutralen Umgang mit dem Thema Zahnarztbesuch erleichtern.

### Fissuren-Versiegelung

Im Zusammenhang mit Kinderzähnen wird oftmals die Fissuren-Versiegelung diskutiert. Was aber ist das? „Fissuren“ nennt man die Täler in der „Berglandschaft“, wie sie die Kauflächen der hinteren Zähne aufweisen (Schneidezähne haben keine Fissuren). Die kann man mit einer speziellen Schutzschicht versiegeln – so hat Karies keine Chance, an den Zahn heranzukommen. Klingt sinnvoll. Und was meint Dr. Püringer? „Fissuren zu versiegeln macht generell Sinn, insbesondere bei engen und tiefen Fissuren. Da das Fissurenrelief bei den Milchzähnen meist wenig ausgeprägt ist, empfehle ich es im Allgemeinen erst bei den zweiten Zähnen. Dann aber gleich nach deren Durchbruch, bevor Karies überhaupt entstehen kann.“ Fissuren-Versiegelungen



- Erbsengroße Menge einer nicht süßen Kinderzahnpaste mit altersangepasstem Fluoridgehalt verwenden.
- Putzen mit einer elektrischen Kinderzahnbürste ist jedenfalls erlaubt.
- Bis ins Schulalter sollten die Eltern (nach-)putzen, bei Kleinkindern am besten im Liegen (wie beim Flascherlgeben).

### Fluor-Tabletten: Ja oder nein?

Der Name trügt: Denn was der Körper in kleiner Dosis für Knochen und Zähne braucht, ist nicht Fluor – ein hochgiftiges chemisches Element –, sondern Fluorid, das Salz einer Fluorverbindung. Es macht den Zahnschmelz härter, damit widerstandsfähiger, und schützt vor Karies, indem es die Säurebildung beim Bakterienstoffwechsel hemmt. Eine Extra-Einnahme in Tablettenform ist aber in der Regel nicht notwendig, bestätigt Dr. Püringer: „Heute geht man davon aus, dass eine gesunde Ernährung in Kombination mit guter Mundhygiene ausreicht. Wesentlich ist die richtige, also altersangepasst fluoridhaltige Zahnpaste.“ Dann stellt auch das Verschlucken der „Erbsenmenge“ kein Drama dar. Eine geringfügige Überdosierung darüber hinaus (z. B. durch in manchen Gegenden sehr fluoridhaltiges Trinkwasser) würde lediglich weiße Flecken (Dentalfluorose) auf den Zähnen bewirken.

### Der erste Zahnarztbesuch

Im Alter von zwei Jahren sollte das Kind dem Zahnarzt erstmals einen spielerischen Kennenlernbesuch abstaten. „Wenn das Kind dabei auf dem Stuhl den



müssen regelmäßig kontrolliert, etwa alle drei Jahre erneuert und privat bezahlt werden.

### Ab zum Zahnarzt

Eltern sind jedenfalls herzlich dazu eingeladen, das Wissen des Zahnarztes zu nützen, bekräftigt Dr. Püringer: „Ihr Zahnarzt und Ihre Zahnärztin sind für Sie und Ihr Kind immer die besten Ansprechpartner, wenn es um individuelle Fragen rund um die Vorsorge und die ersten Zähne geht – nicht erst, wenn es weh tut!“ ■

# ratz fratz

### Keine Angst vorm Zahnarzt, Wilbert!

Von Jane Clarke, Cecilia Johansson  
Brunnen Verlag  
ISBN 978-3-765-56717-9



### Die Zahnputzfee oder: Die Zahnputzfee erklärt, wie die Zähne gesund bleiben

Von Bärbel Spathelf, Susanne Szesny  
Albarell Verlag  
ISBN 978-3-930-29956-0



### Links:

[www.zahn-online.de/zahinfo/kinderprophylaxe.shtml](http://www.zahn-online.de/zahinfo/kinderprophylaxe.shtml)  
[www.onmeda.de/ratgeber/zahnmedizin/mutter\\_kind/zahnprophylaxe\\_kind.html](http://www.onmeda.de/ratgeber/zahnmedizin/mutter_kind/zahnprophylaxe_kind.html)  
[www.fratz.at/forum](http://www.fratz.at/forum)

**Dr. Werner Püringer** ist Zahnarzt in Wien und auf Zahn-Prophylaxe, Implantologie und Cerec-Behandlungen spezialisiert. Seine eigenen vier Kinder fürchten sich vor ihm ebenso wenig wie seine kleinen PatientInnen.  
[www.dr-pueringer.at](http://www.dr-pueringer.at)

