

Medienmitteilung

Gesunde Zähne für Schwangere und Kinder: Mundhygiene beginnt bei Nuggi und Schoppen

Bern, 23. August 2006. Jedes neu geborene Kind kostet einen Zahn – diese Volksweisheit gilt heute nicht mehr: Zwar können hormonelle Veränderungen bei schwangeren Müttern zu Zahnfleischentzündungen führen – mit richtiger Mundhygiene lässt sich das Problem aber beheben. Kariesprophylaxe bei Säuglingen beginnt mit der richtigen Handhabung von Nuggi und Schoppen. Sobald die ersten Milchzähne durchbrechen, müssen sie gebürstet werden: Zwei neue SSO-Broschüren sagen wie.

Werdende Mütter leiden durch hormonelle Veränderungen auch an Zahnfleischbluten – die tägliche Entfernung der Bakterienbeläge auf den Zähnen (Plaque) ist während der Schwangerschaft besonders wichtig! Bei Erbrechen oder saurem Aufstossen soll der Mund mit Wasser, Milch oder idealerweise mit einer fluoridhaltigen Lösung gespült werden – keinesfalls sofort die Zähne bürsten, da Säure den Zahnschmelz aufweicht!

Ist das Baby einmal da, ist die Beachtung von Hygieneregeln unabdingbar: Eltern und Betreuungspersonen sollten Nuggis und Kinderlöffel nicht ablecken, weil so Bakterien übertragen werden können. In Schoppen und Breie gehören keine zuckerhaltigen Zusätze – an Nuggis kein Zucker oder Honig. Zum Durst löschen genügen Muttermilch und gewöhnliches Leitungswasser – Schoppen sollten nicht zum Dauernuckeln in die Wiege gelegt werden!

Sobald die ersten Milchzähne durchbrechen, müssen sie mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste gebürstet werden. Kinder können ihre Zähne durchaus selber putzen, wenn sie wollen. Eltern sollen in diesem Fall aber nachbürsten.

Nach zwölf Monaten sollte der Schoppen durch Kindertasse und feste Nahrung ersetzt werden. Geeignete Mahlzeiten sind: Frische Früchte, gekochtes Gemüse (Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Fenchel), Getreide (Brot, Hirse, Mais, Reis oder Reiswaffeln) und Milchprodukte (Vollmilch, Yoghurt, Quark oder halbfetter Käse).

Für Schwangere und Kleinkinder gilt gleichermassen:

- Keine gezuckerten Zwischenmahlzeiten – weder fest noch flüssig
- Wenn Süssigkeiten, dann auf das Label „zahnfreundlich“ achten (Logo mit Zahnmannchen)
- Mindestens 2x täglich die Zähne mit fluoridiertes Zahnpaste putzen

Diese und weitere nützliche Tipps finden sich in zwei neuen Broschüren, die Eltern bei Ihrem Arzt oder Zahnarzt beziehen können: „Gesunde Zähne für die Schwangere und das Kind“ sowie „Gesunde Milchzähne“, herausgegeben von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO und verschiedenen Fachorganisationen.

Für weitere Auskünfte: Felix Adank, Presse- und Informationsdienst SSO, Tel. 031 310 20 80