

Zahnarzt-Tipp

Gesunde Milchzähne

Um ein Leben lang gesunde Zähne zu haben, ist eine gute Zahnpflege von Klein auf wichtig. Eine erste zahnärztliche Untersuchung ist im Alter von zwei Jahren angebracht.

Karies kann auch Milchzähne befallen, denn Zahnbelag bildet sich bereits an den ersten Zähnen. Er besteht aus Bakterien und deren Stoffwechselprodukten. Kann dieser Vorgang ungestört verlaufen, siedeln sich auf der ersten Schicht neue Mikroorganismen an und vermehren sich. Die Bakterien verwandeln Zucker in Säure, die den Zahnschmelz angreift.

Gründliche Reinigung durch Eltern

Die Vermeidung von Karies bei Milchzähnen ist von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne. Bereits vor dem Durchbruch des ersten Milchzahnes sollen die Eltern beginnen, den Mund ihres Kindes mit einem weichen Lappen oder einem Wattenstäbchen zu putzen. Sind dann die ersten Zähnchen da, so sind sie täglich gründlich zu reinigen. Tagsüber können die Kinder ihre Zähne spielerisch selber putzen. So lernen sie früh, die Zähne regelmässig zu pflegen. Am besten machen die Eltern es vor, dann wollen auch die Kinder Zähneputzen wie die Grossen. Abends vor dem Schlafengehen braucht es jedoch immer eine gründliche Reinigung durch einen Erwachsenen.

Für eine gute Zahnpflege bei Kindern empfiehlt die SSO den Eltern, die Zahnbürsten mindestens vierteljährlich zu ersetzen. Wenn Kinder die Borsten zerbeissen, sollte ein Ersatz schneller erfolgen. Eine fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta hilft, den Zahn zu stärken. Durch die Einlagerung von Fluor im Zahnschmelz wird dieser säureresistenter und damit schwerer angreifbar.



Achtung Schoppenkaries

Absolut zu vermeiden ist das Dauernuckeln an der Schoppenflasche beim Einschlafen und während der Nacht – denn so entsteht die sogenannte „Schoppenkaries“. Das stundenlange Nuckeln an Fläschchen mit Babytee, Sirup, Kakao oder Fruchtsaft hat schon viele Kinderzähne zerstört. Eltern geben den Schoppen am Besten nur so lange, bis das Kind satt ist – nicht zum beruhigen oder trösten. Spätestens im Alter von einem Jahr sollten die Kinder lernen, aus einer Tasse zu trinken.

Zahngesunde Ernährung

Zwischen den Mahlzeiten sollten Kinder keine zuckerhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel zu sich nehmen. Zuckerfrei bedeutet jedoch nicht automatisch zahnfreundlich: Achten Sie beim Kauf von Süssigkeiten auf das Signet «Zahnmännchen». Ein vorsichtiger Umgang ist auch mit sauren Nahrungsmitteln geboten. Diese können die dünne Schicht der Schmelzoberfläche direkt auflösen.

Die besten Zwischenmahlzeiten sind Früchte, Gemüse, Getreide, Nüsse und Milchprodukte. Als Durstlöscher empfiehlt sich Wasser oder ungesüsster Tee.

Da Zähne lange halten müssen, ist eine gute Pflege von Klein auf wichtig und eine regelmässige Kontrolle durch einen SSO-Zahnarzt unerlässlich – ab besten ab dem Alter von zwei Jahren.