

MUNDHYGIENE

## Spielend zur Unabhängigkeit



Wettbewerb  
für Kinder



Freude am Zähneputzen, Kontrolle durch die Eltern: zwei wichtige Voraussetzungen für eine gute Mundhygiene der Kinder.  
(Foto: iStockphoto.com)

**Gute Mundhygiene will gelernt sein: Wie Eltern ihren Kindern das Zähneputzen beibringen und weshalb Milchzahnkaries auch für die bleibenden Zähne gefährlich ist.**

Der Gebrauch einer Kinderzahnbürste empfiehlt sich, sobald sich die ersten Babyzähne zeigen (im Alter von etwa sechs Monaten). Am Anfang genügt ein tägliches Zähneputzen mit einer kleinen Portion Kinderzahnpaste. Kinderzahnpaste enthält eine geringe Fluoridkonzentration – wenn Kinder sie verschlucken, hat das kaum Folgen. Der spielerische Umgang mit der Kinderzahnbürste erlaubt dem Kind, sich an dieses wichtige Werkzeug für die Mundhygiene zu ge-

wöhnen. Ab zwei Jahren können die Zähne zweimal am Tag geputzt werden: am Morgen nach dem Frühstück und am Abend. Ab fünf Jahren gilt die Regel: dreimal täglich nach jeder Mahlzeit. In den ersten sechs bis sieben Jahren ist es wichtig, dem Kind die Zähne nachzubürsten.

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 1,9** Diese Zahl kennzeichnet die Abnahme der kariesbefallenen Zähne bei siebenjährigen Kindern im Zeitraum von 33 Jahren: von 3,4 (1976) auf 1,5 (2009). Sie unterstreicht die Qualität der Zahnprophylaxe in der Schweiz, nicht zuletzt dank der Schulzahnpflege. Kein Erfolg ist von Dauer: Prävention und sorgfältige Mundhygiene sind auch nach der Schulzeit unverzichtbar.

Nach der Zahnreinigung am Abend soll das Kind keine zuckerhaltigen Speisen oder Getränke mehr erhalten: keine gezuckerten Schoppen oder «Bettmümpfeli» vor dem Schlafengehen!

Mit dem Eintritt ins Schulalter soll das Kind seine Zähne selber putzen, eine elterliche Kontrolle bleibt bis zur Pubertät aber unerlässlich: Wichtig ist vor allem, dass die Zahnflächen während drei Minuten gründlich gereinigt werden – etwa so lange, wie ein Pop-song am Radio gespielt wird.

Unabhängig von der konsumierten Menge an Zucker oder Säuren gilt: Schäden entstehen nach dem Konsum dieser Speisen und Getränke nur, wenn danach die Zähne nicht geputzt werden. Es geht auch um die Häufigkeit des Konsums: Süßspeisen auf einmal geniessen (und danach die Zähne putzen) ist weniger schädlich als dieselbe Menge in kleinen Portionen über den Tag zu verteilen.

Eine gute Mundhygiene ist für die Milchzähne wichtig, auch wenn sie später ausfallen: Milchzähne sind weniger widerstandsfähig und damit anfälliger für Karies. Das «Loch» im Zahn vergrössert sich schneller und bewirkt Schmerzen. Wenn ein stark befallener Milchzahn gezogen werden muss, ist der Platz für den nachstossenden Zahn nicht mehr garantiert: Es droht eine Fehlstellung des bleibenden Gebisses. Schliesslich kann eine Karies der Milchzähne auf die bleibenden Zähne übergehen. Ein erster Besuch beim Zahnarzt SSO empfiehlt sich ab 24 Monaten. Danach sollten die Kinderzähne regelmässig kontrolliert werden.

### Wie entsteht Karies?

Die Bakterien im Mund ernähren sich vom Zucker, der in den Nahrungsmitteln steckt. Sie verdauen ihn innert weniger Minuten und wandeln ihn in Säure um. Die Säuren greifen die Zahnoberfläche an und verursachen ein Loch. Wenn sich das Loch vergrössert, tut es weh!

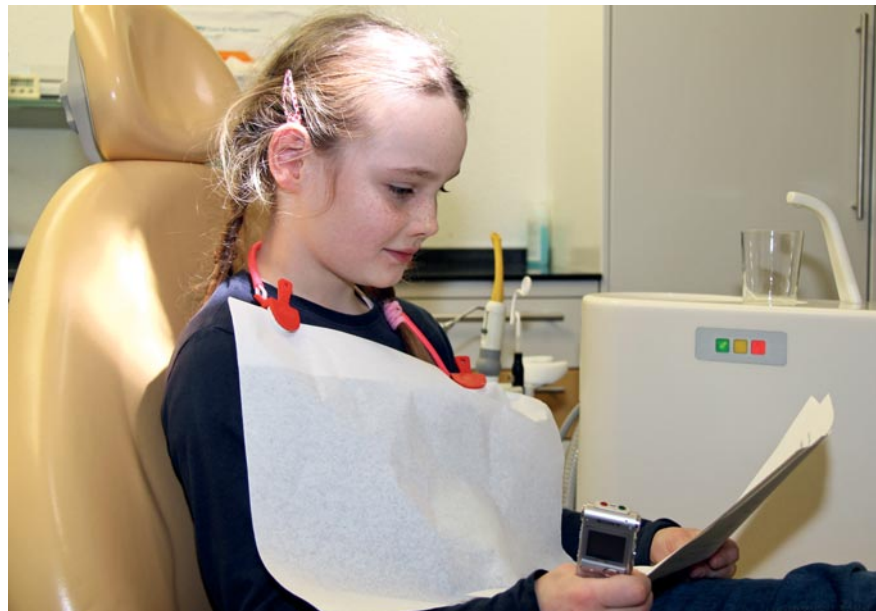


(Bild: hanser.de)

## ZAHNKONTROLLE

# Ein Rendez-vous ohne Bohrer und Spritze

Die achtjährige Clara hat ein spezielles Rendez-vous bei Zahnärztin Iris Perrot in Biel. Für einmal erduldet sie nicht verschiedenste Instrumente im Mund, nein: Es ist die junge Patientin, welche die Untersuchung führt. Versehen mit einem Mikrofon interviewt Clara ihre Zahnärztin.



Clara sitzt auf dem Behandlungsstuhl und hat viele Fragen.  
(Fotos: Camille Barras)

### Clara: Wieso müssen Kinder ihre Zähne kontrollieren lassen?

*Iris Perrot:* Man behält seine Zähne ein Leben lang, deshalb sind sie sehr wichtig. Die Kontrollen sollen auch erklären, wie man sich gesunde und schöne Zähne erhält, zum Beispiel durch richtiges Zähneputzen.

### Was kontrollieren Sie genau?

Ich kontrolliere zuerst, ob sich das Kind die Zähne gut geputzt hat – und ob es das alleine tun konnte. Ich schaue danach, ob es Karies oder Probleme mit der Zahnstellung hat. Oft haben Kinder vorstehende Zähne, weil sie am Nuggi oder Daumen lutschen. Das sind schlechte Gewohnheiten! Ich sage dann den Eltern, sie müssten darauf achten, dass ihr Kind nicht mehr am Daumen lutscht. Wenn die Zähne schief im Mund stehen, muss das Kind später eine Zahnspange tragen – was sehr teuer ist –, sonst wird es Schwierigkeiten mit der Aussprache haben.

### Welches sind die häufigsten Ratschläge, die Sie den Kindern geben?

Ich erkläre ihnen zuerst, wie sie die Zähne putzen müssen: Man darf das nicht irgendwie machen und an andere Dinge denken. Man muss sich auf das Zähneputzen konzentrieren, damit keine Stelle im Mund vergessen geht. Ich gebe auch Ratschläge zur Ernährung: keine gezuckerten Zünis, ein Apfel ist ideal. Es ist auch nicht gesund, den ganzen Tag lang zu essen oder zu trinken. Der Mund braucht von Zeit zu Zeit Ruhe: So kann der Speichel seine Arbeit verrichten und die Zähne stärken. Gezuckerte und gleichzeitig saure Getränke wie Energy Drinks greifen die Zähne an, man sollte möglichst darauf verzichten.

### Wieso wachsen Zähne manchmal schief im Mund?

Wenn es im Kiefer zu wenig Platz hat, wachsen die Zähne nicht schön aneinander gereiht. Es gibt verschiedene Gründe dafür, zum Beispiel familiäre Veranlagung oder Lutschgewohnheiten: Wenn Kinder lange an Daumen oder Nuggi



Clara entdeckt die zahnärztlichen Instrumente: hier der Speichelsauger ...

lutschen, bleibt ihre Zunge unten. Sie soll aber auf Gaumen und Oberkiefer drücken, was Platz für die bleibenden Zähne schafft.

### Woraus besteht Zahnpasta?

In der Zahnpasta hat es kleine Körnchen, welche die Zähne reinigen. Die Zahnpasta enthält auch Stoffe, die Schaum erzeugen, Aromen und Fluorid, ein Wirkstoff, der Zähne widerstandsfähiger macht gegen Karies.

### Wozu dienen Röntgenaufnahmen der Zähne?

Als ich klein war, schaute der Zahnarzt von Auge, ob ich Karies hatte. Röntgenaufnahmen sind wie eine Lupe: Man sieht Kariesherde, wenn sie noch sehr klein sind. Man wartet heute nicht

mehr darauf, dass das Loch im Zahn grösser wird und schmerzt, um die Karies zu behandeln. Das ist viel besser so.

### Wieso sind Sie Zahnärztin geworden?

Ich hatte am Anfang einen anderen Beruf im Auge. Aber hier fehlte mir die Möglichkeit, etwas mit den Händen zu tun. Als Kind bastelte ich die ganze Zeit, ich liebte das. Als ich meinen Eltern sagte, ich wolle Zahnärztin werden, haben sie mir zuerst nicht geglaubt. Meine Mutter sagte: «Ausgerechnet du, die eine Heidenangst vor dem Zahnarzt hatte?!» Tatsächlich musste man mir versprechen, dass ich nach dem Zahnarztbesuch in einer Papeterie etwas zum Basteln kaufen durfte. Das war praktisch: Die Zahnarztpraxis war im gleichen Haus, gerade über der Papeterie!

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit am besten?

Ich bin unabhängig, ich bin meine eigene Chefin. Meine Arbeit ist zudem sehr vielfältig, denn die Zähne sind bei jedem Patienten anders. Und sie ist vor allem nützlich, ich helfe den anderen. Weil die Menschen immer einen Zahnarzt brauchen, werde ich nie arbeitslos sein!

### Gehen Sie auch zu einem Zahnarzt?

Ja, sicher. Aber auch Ärzte und Zahnärzte haben – wie viele Leute – einen Hang zur Faulheit und vergessen, sich die Zähne kontrollieren zu lassen. Meine Zähne sind nicht unbedingt in einem besseren Zustand als bei anderen Leuten!

### Geschichte der Zahnbürste

Die Ägypter verwendeten Wurzeln zur Zahnreinigung. Im Mittelalter putzte man sich die Zähne mit Hilfe von Schwämmchen oder Zahnstochern. Später verwendete man Bürsten aus Pferdehaar oder Schweineborsten zur Zahnreinigung, diese blieben aber den Adligen vorbehalten. Erst in der Epoche deiner (Ur-) Grosseltern, um 1938, wurde die heute gebräuchliche Zahnbürste mit Nylonborsten erfunden.

(Foto: Landschaftsverband Westfalen-Lippe)



### SUPER-QUIZ

## Bist du ein Zahnexperte, eine Zahnexpertin?

### Mach mit bei unserem SUPER-QUIZ!

Antworten auf Seite 4

#### 1. Wieviele Borsten hat eine Zahnbürste?

- a) zwischen 250 und 700
- b) zwischen 1500 und 6000
- c) zwischen 830'000 und 1 Million



#### 2. Wieviele Minuten oder Stunden nach der Mahlzeit solltest du dir die Zähne putzen?

- a) Direkt nach der Mahlzeit (10 Min.)
- b) 1 Stunde
- c) nie

#### 3. Wieviele Zähne hat eine Schildkröte?



#### 4. Wozu dienen die verschiedenen Zähne? Verbinde Buchstaben und Zahlen!

- a) Eckzähne
  - 1) Um Brotkruste zu kauen
  - 2) Um kräftig in einen Apfel zu beißen
  - 3) Um eine Banane zu verschlingen
- b) Schneidezähne
- c) Backenzähne

#### 5. Welches Tier hat die meisten Zähne?

6. 32 weiss gekleidete Damen stehen in einem roten Palast um einen grossen roten Teppich herum. Wer sind sie?

#### 7. Die Buchstaben sind vertauscht... Kannst du die Wörter herausfinden?

- ugnez
- aznrahtz
- dolrufi
- chfasisnehl



## Kurzmeldungen

### Die goldene Regel

3x3: Dreimal am Tag drei Minuten die Zähne putzen garantiert ein gesundes, strahlendes Lächeln.

### Die Zähne der Tiere

Die längsten Zähne hat der Elefant (die Stosszähne), am meisten Zähne hat der Delfin (mehr als 200). Die Giraffe hat die gleiche Anzahl Zähne wie der Mensch (32). Die Haie verlieren ihre Zähne jede Woche: bis 20'000 im Verlaufe ihres Lebens!

### Saure Znüni

Einige Früchte enthalten Säuren, die schädlich sind für die Zähne. Ein Apfel als Zwischenmahlzeit? Perfekt! Wenn du die Zähne danach mit Wasser spülst, schützt das deine Zähne. Besser noch: danach ein Milchprodukt essen (Milch, Naturjoghurt, Käse), das neutralisiert die Säuren!

### Zucker... und Zucker!

Es gibt verschiedene Zuckerarten. Am bekanntesten ist der weisse Kristallzucker, mit dem man Tee oder Kaffee süsst. Aber auch Milchprodukte und Früchte enthalten Zucker! Nach dem Genuss von Speisen und Getränken, die natürlichen Zucker enthalten, zum Beispiel Honig oder Fruchtsaft, muss man ebenfalls die Zähne putzen. Unschädlich für die Zähne sind einzig gesüsstete Produkte, die mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet sind.

### Babys mit Zähnen

Die ersten Milchzähne wachsen bei Babys mit sechs bis sieben Monaten. Einige Babys kommen bereits mit Zähnen auf die Welt!

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## WETTBEWERB

# Die Zahnärzte der Zukunft

Beteilige dich an unserem Zeichenwettbewerb: Wie sehen die Zahnärzte und ihre Praxen in der Zukunft aus? Zücke deine Malstifte und lass deiner Phantasie freien Lauf! Schicke deine Zeichnung bis 15. April 2014 an: SSO-Infodienst, Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8.

Die drei besten Zeichnungen gewinnen eine Krokodil-Sanduhr. Sie ist in liebevoller Handarbeit aus Holz hergestellt und enthält ein Büchlein mit wertvollen Hinweisen zur Zahnpflege. Der Gewinner, die Gewinnerin des 1. Preises erhält zudem eine elektrische Schallzahnbürste für Kinder (Philips Sonicare For Kids). Diese elektrische Zahnbürste wurde speziell für Kinderhände und -zähne entwickelt und hat verschiedene Bürstenköpfe und Reinigungszyklen, je nach Alter des Kindes. Sie macht die Mundhygiene zum Vergnügen.



Kroki wandert in drei Minuten von einem Kontinent zum anderen und trifft unterwegs verschiedenste Tiere. (Foto: ZIG ZAG GmbH)

1. b / 2. a / 3. Keine! / 4. a-2, b-3, c-1 / 5. Der Delfin (200 Zähne) / 6. Die Zähne! Der rote Teppich ist die Zunge / 7. Zunge, Zahnarzt, Fluorid, Zahnteilisch

SUPER-QUIZ – die Antworten:

## CARTOON



© Biedermann

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Camille Barras Grafisches Konzept atelierriecher.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto, Fotolia, LWL, Camille Barras, ZIG ZAG GmbH Copyright SSO