



Gesunde Kinderzähne von Anfang an

Kinder können mit gesunden Zähnen groß werden! Dazu müssen nur einige Punkte beachtet werden.

Kinderzahnpflege

Zähneputzen durch die Kinder selbst - zu Hause oder im Kindergarten - schützt nicht vor Karies, sondern dient der Gewohnheitsbildung.

Die eigentliche Karieskontrolle liegt bis zum Ende des Grundschulalters in der Verantwortung der Eltern - durch tägliches Kontrollieren und Nachputzen.

Nach dem Durchbruch der zweiten Milchbackenzähne sollten die Eltern zwischen den Backenzähnen mindestens einmal wöchentlich mit Zahnseide reinigen.

Mit zunehmendem Alter müssen Kinder neben der Anleitung zur richtigen Pflege insbesondere zur Eigenkontrolle ihres Putzerfolges angeleitet werden.

Ebenso benötigen Kinder verbindliche Unterstützung bei der Verankerung ihrer Mundhygienegewohnheiten im Alltag.

Ernährung

Karies ist eine bakterielle Erkrankung. Spezifische Kariesbakterien verstoffwechseln mit der Nahrung zugeführte Kohlenhydrate bzw. Zucker. Dabei entstehen Säuren, die den Schmelz und später auch das Dentin (Zahnbein) zerstören.

Bei der Kariesentstehung spielt die Häufigkeit der Aufnahme kohlenhydrat- bzw. zuckerhaltiger Nahrungsmittel eine entscheidende Rolle.

Milch, Säfte und Limonaden sind keine Getränke sondern Essen in flüssiger Form. Zu den Mahlzeiten getrunken weitgehend unproblematisch sind sie zum Durstlöschen zwischendurch völlig ungeeignet. Gegen den Durst helfen nur ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee.

Professionelle Prophylaxe

Regelmäßige Kontrollen und Prophylaxe ab den ersten Zähnen sind das i-Tüpfelchen auf dem Weg zu gesunden Zähnen. Im Rahmen der Prophylaxe werden Kinder an zahnärztliche Behandlungen gewöhnt und gleichzeitig das Auftreten von Karies und Zahnfleischproblemen verhindert.

Die gesetzlichen und die privaten Kostenträger übernehmen nicht alle Kosten für die modernen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten. Die Prophylaxe wird bei Kindern zwischen dem 6. und dem 17. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (Basisprophylaxe). Doch eigene gesunde Zähne sind langfristig die beste und gleichzeitig kostengünstigste „Versorgung“.