

Gesunde Zähne von Anfang an



Eltern können viel für die Zahngesundheit ihrer Kinder tun. Damit auch die ersten Zähnchen gesund bleiben, sind richtige Pflege und gesunde Ernährung wichtig. Unsere Tipps für gesunde Kinderzähne helfen Ihnen dabei.

Tipps für gesunde Kinderzähne

1. Gewöhnen Sie Ihr Kind an feste Trinkzeiten. Das Einschlafen an der Brust/ mit der Nuckelflasche oder mehrmaliges nächtliches Trinken schadet den Zähnen.
2. Geben Sie Ihrem Kind keine Trinkflasche zur „Selbstbedienung“ mit ins Bett oder in den Kinderwagen.
3. Wenn Ihr Kind sitzen kann, lassen Sie es aus der Tasse trinken. Ab dem ersten Geburtstag sollte Ihr Kind nur noch aus Tasse oder Becher trinken.
4. Die besten Durstlöscher sind Wasser und ungesüßter Tee. Obst- und Gemüsesäfte enthalten Säure und Zucker und sind deshalb schlecht für die Zähne. Reichen Sie Obst und Gemüse lieber als ganze Frucht.
5. Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn mit einer kleinen weichen Zahnbürste regelmäßig die Zähne. Solange Ihr Kind ein Vitamin D/Fluoridpräparat von Ihrem Kinderarzt bekommt, können Sie auf Zahnpasta verzichten. Ab dem 2. Geburtstag sollten die Zähne zweimal am Tag mit Zahnpasta gereinigt werden.
6. Eltern sollten zunächst das Kind seine Zähnchen selber putzen lassen, jedoch bis ins

Grundschulalter stets nachputzen.

7. Das beste Vorbild sind die Eltern - putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind!
8. Wenn Ihr Kind an der Familienkost teilnimmt, verwenden Sie Speisesalz mit Fluorid zum Salzen und Kochen; keine gleichzeitige Gabe von Fluoridtabletten.
9. Der frühzeitige Zahnarztbesuch ist wichtig! Ab dem zweiten Geburtstag ist eine regelmäßige Untersuchung notwendig.

Netzwerk Zahngesundheit

Entstehungshintergrund: Gute Mundgesundheit ist in jedem Lebensalter wichtig - Untersuchungen zeigen, dass der Kariesrückgang durch die Maßnahmen der Gruppenprophylaxe im Milchgebiss geringer ist, als im bleibenden Gebiss. Dabei stellt die frühkindliche Karies (Early Childhood Caries) ein Problem dar. Ein gesundes Milchgebiss gewährleistet aber die regelgerechte Entwicklung des bleibenden Gebisses, ermöglicht eine gesunde Ernährung und ist wichtig für die Sprachentwicklung.

Durch den demographischen Wandel hat die Anzahl von älteren und pflegebedürftigen Menschen, die die notwendige zahnmedizinische Versorgung, die sie benötigen, nicht mehr erhalten zugenommen.

Zielentwicklung GK 2005: Zahngesundheit, insbesondere Steigerung des Sanierungsgrades der Milchgebisse

Zielentwicklung GK 2007: Projekt „SENIOREN MIT BISS“ - Mundgesundheit ein Leben lang

Zielentwicklung GK 2008: Weiterarbeit mit dem Ziel: Mundgesundheit ein Leben lang

Netzwerksprecher: Dr. Harald Pötter, Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück, Leiter Team Zahngesundheit

Mitglieder: niedergelassene Zahnärzte, Krankenkassen, Stadtelternrat, Fachberatung Kindertagesstätten, kassenzahnärztliche Vereinigung, Gesundheitsdienst

Projekt: Sanierungsgrad im Milchgebiss

Studien zeigen, dass kariöse Läsionen im Milchgebiss nicht in ausreichendem Umfang mit Füllungen versorgt sind. Um den Sanierungsgrad zu erhöhen wurden in der Stadt Osnabrück daher die zahnärztliche Untersuchung in den Kindertagesstätten flächendeckend wieder eingeführt und ein Praxisbesuch für Vorschulkinder bei einem Patenzahnarzt angeboten. Der Sanierungsgrad stieg seit dem Jahr 2005 um 12 %.

Projekt: Gesund Zähne von Anfang an

Schon in der Schwangerschaft kann der Grundstein für die Entwicklung eines gesunden Gebisses gelegt werden. Das Netzwerk Zahngesundheit entwickelte einen Flyer für werdende Mütter, der in Frauenarztpraxen zusammen mit dem Mutterpass ausgegeben wird; auch Hebammen verteilen dieses Falblatt. Der Flyer steht ebenfalls in den Sprachen türkisch und russisch zur Verfügung. Bisher wurden mehr als 10.000 Falblätter abgegeben.

Projekt: Senioren mit Biss

Aufgrund des demographischen Wandels hat die Anzahl von älteren und pflegebedürftigen Menschen, die nicht mehr in der Lage sind eine Zahnarztpraxis aufzusuchen, zugenommen. In einigen Alten- und Pflegeheimen des Landkreises Osnabrück wird daher eine mobile zahnärztliche Behandlung angeboten. Diese Form der zahnärztlichen Versorgung soll in der Region ausgebaut werden mit dem Ziel, dass jeder Patient die notwendige zahnmedizinische Behandlung erhält.

Bewohner in Alten- und Pflegeheimen sind nicht mehr alle in der Lage, selbständig die notwendige Mundhygiene durchzuführen. Daher haben die Pflegekräfte einen höheren Pflege- und Beratungsaufwand bezüglich Zahn- und Mundgesundheit, den diese in vielen Fällen nicht allein bewältigen können.

Schulungen zur Mundgesundheit im Alter für das Pflegepersonal werden durchgeführt; Hilfen für pflegerische Maßnahmen aufgezeigt. Dieses Angebot soll für alle Einrichtungen gemacht werden.

Koordinatorenfunktion übernimmt das Netzwerk Zahngesundheit.

Prophylaxeangebot in der Krippe, Kindertagesstätte und Schule

Spielerisch und kindgerecht vermitteln die Prophylaxefachkräfte Wissen rund um die Zahngesundheit. Die Zahnputztechnik KAI wird geübt. Lernen Sie die Angebote des Teams Zahngesundheit kennen.

Das Team Zahngesundheit bietet verschiedene kindgerechte Programme an, die zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren sollen. Diese Angebote werden immer wieder aktualisiert und den Bedürfnissen der Zielgruppen angepasst.

Prophylaxeangebot in der Krippe und der Kindertagesstätte

Altersgerechte Vermittlung der Themen Mundhygiene und Ernährung mit Hilfe von

- Handpuppen
- Geschichten und Bilderbüchern
- Theaterstücken
- Basteln von Zahnputzutensilien
- Spielen (Bewegungsspiele etc.)
- Freispielangebot am großen Gebissmodell
- Praktische Zahnputzübung mit den Kindern
- Informationstische für Eltern in der Bring- und Abholphase

Prophylaxeangebot in der Schule je nach Jahrgang und Leistungsstand

- Allgemeine Informationen über Mundgesundheit
- Informationen über Kariesentstehung
- Anfärben des Zahnbelages
- Basteln einer Wimpelkette mit Beispielen zahngesunder Ernährung
- Basteln von Zahnputzutensilien
- Wettbewerb "(zahn)gesundes Schulfrühstück"

- Wissensquiz Zahngesundheit mit 16 Fragenkarten
- Aktion Gesundes Schulfrühstück
- Praktische Zahnputzübung

Der Kariesdetektiv kommt!

Die zahnärztliche Untersuchung wird einmal im Jahr in Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen angeboten. Sie soll Eltern informieren, zum Abbau von Zahnarztangst beitragen und Präventionsbedarf aufzeigen.

Ein Zahnarzt/ eine Zahnärztin des Gesundheitsdienstes bietet einmal im Jahr in Krippen, Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen eine zahnärztliche Untersuchung an.

Diese wird zum Teil in der mobilen Dentaleinheit - dem Kariesdetektiv - zum Teil in der Einrichtung durchgeführt. Für die Kinder ist dies ein spannendes Angebot. Im gewohnten Umfeld die Zähne nachsehen zu lassen, ist gerade für kleine oder eher ängstliche Kinder ein Beitrag zum Angstabbau vor dem Zahnarzt.

Die Eltern erhalten eine Benachrichtigung über den Befund.

Selbstverständlich wird kein Kind gezwungen, sich untersuchen zu lassen; für die Untersuchung holen wir das Einverständnis der Eltern ein.

Vorbeugung gegen Karies mit Fluorid!

Nach dem Essen verarbeiten Bakterien der Mundhöhle die Nahrungsreste zu Säure, besonders gerne den Zucker. Diese Säure greift den Zahnschmelz an; Fluoride härten den Zahnschmelz; er wird widerstandsfähiger gegen die Säure.

Vorbeugung gegen Karies mit Fluorid!

- Die Härtung des Zahnschmelzes kann durch verschiedene Fluoridquellen erfolgen:
- Ab dem ersten Zahn mit Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm (Hinweis auf Konzentration befindet sich auf der Tube). Bis zum 2. Geburtstag diese Zahnpaste einmal am Tag benutzen, danach morgens und abends.
- Ab dem 6. Geburtstag mit Zahncreme für Erwachsene mit bis zu 1500 ppm.
- Fluoridiertes Speisesalz zum Kochen für die ganze Familie. Dies ist in jedem Discounter erhältlich.
- Fluoridgelees, die bei Kindern und Erwachsenen angewendet werden können; bitte besprechen Sie die Anwendung und die Möglichkeit eines Rezeptes dafür mit Ihrem Zahnarzt.

Damit Ihr Kind nicht zuviel Fluorid bekommt, ist es wichtig, dass Sie Fluoridtabletten (Vitamin D-Präparat mit Fluorid), die der Kinderarzt evt. verschreibt, nicht mit Kinderzahnpaste und/oder Fluoridsalz gleichzeitig verwenden. Außerdem achten Sie auf den Fluoridgehalt von Mineralwässern!

Mundgesund durch die Schwangerschaft

Hormonumstellung und Schwangerschaftserbrechen beeinflussen die Zahngesundheit.

Intensive Zahnpflege ist jetzt besonders wichtig; sie trägt dazu bei, die Entstehung von Zahnfleischerkrankungen und Karies zu vermeiden. Das Risiko, dass sich das Zahnfleisch entzündet, ist während der Schwangerschaft deutlich erhöht; 30 bis 100 % der werdenden Mütter sind betroffen. Grund dafür ist der veränderte Hormonspiegel im Körper. Ohne geeignete Mundhygienemaßnahmen kann sich die Entzündung auf den Zahnhalteapparat ausdehnen.

Es entsteht eine Parodontitis mit Abbau von Bindegewebe und Knochen. Es wird diskutiert, ob eine solche Zahnbettterkrankung in Zusammenhang mit Frühgeburten und einem niedrigen Geburtsgewicht steht.

Bei Schwangerschaftserbrechen sollten Sie den Mund anschließend gut ausspülen, mit der Mundhygiene jedoch erst ca. ½ Stunde nach dem Erbrechen beginnen. Der Speichel muss vor dem Zähneputzen kleine Defekte, die durch die Magensäure am Zahnschmelz entstehen, erst „reparieren“. Während der Schwangerschaft sind zwei zahnärztliche Untersuchungstermine ideal; hier kann eine Aufklärung über den Zusammenhang zwischen der Mundgesundheit der Mutter und der ihres Kindes erfolgen.

Quell-URL: <https://www.landkreis-osnabrueck.de/veterinaer-gesundheit/praevention/zahngesundheit#comment-0>