# Die fallen doch sowieso aus!?

## Über die Wichtigkeit der Milchzähne und den ersten Zahnarztbesuch

Vielleicht liegt es einfach an ihrem Namen, dass sie so leicht unterschätzt werden, die „Milchzähne". Denn statt groß und wichtig, klingt Milchzahn eher niedlich und klein und das ist genau das Problem, warum die ersten Zähne bei Kindern oftmals vernachlässigt werden. Eltern sind häufig unsicher, wenn es um die Zahngesundheit der eigenen Sprösslinge geht. In welchem Alter sollte man mit dem Zähneputzen beginnen und wann sollte der erste Zahnarztbesuch stattfinden?
Milchzähne sind nicht nur für die Zerkleinerung der Nahrung und die Sprachbildung wichtig (Lispeln kann z. B. eine Folge frühzeitigen Milchzahnverlusts sein). Sie sind auch Platzhalter für die bleibenden Zähne. Denn ein vorzeitiger Milchzahnverlust durch Karies kann einen falschen Durchbruch der nachfolgenden Zähne zur Folge haben. Darum sollte bereits der erste Zahn mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (Fluoridgehalt bis zu 500 ppm) geputzt werden. „Fluoridhaltige Zahnpasten stellen eine wichtige Säule in der zahnmedizinischen Prophylaxe dar. In den ersten 12 Monaten nach dem erfolgten Zahndurchbruch ist die lokale Fluoraufnahme über den Zahn am größten", erklärt Zahnarzt (ZA) Jesko Gärtner von der Bochumer Zahnarztpraxis Gärtner Junior mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Kinderzahnheilkunde. Laut der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde sollten die Zähne im ersten Lebensjahr 1 x täglich und ab dem zweiten Lebensjahr 2 x täglich (morgens und abends) mit einer erbsengroßen Menge Zahnpasta ca. 30 Minuten nach dem Essen geputzt werden.

### Zähneputzen nach der KAI-Methode

Bis zum Kindergartenalter wird das Putzen nach der sog. KAI-Methode empfohlen: Zuerst werden die Kauflächen, dann die Außenflächen und zuletzt die Innenflächen gereinigt.

*Quelle: Gaba*

### Einsatz von Fluorid-Tabletten umstritten

Ein zusätzlicher Einsatz von Fluorid-Tabletten ist mittlerweile sehr umstritten, da in der Frage, ob Fluorid-Tabletten als Kariesprophylaxe sinnvoll sind, keine wissenschaftliche Einigkeit besteht. „Ob und wie eine Fluoridierung durchgeführt werden kann, kann nicht pauschal beantwortet werden. Die Dosierung ist enorm wichtig. „Viel hilft viel" ist in diesem Fall nicht richtig. Denn eine Überdosierung führt bei den Kindern zu einer Fluorose, welche sich durch weißliche Flecken auf den Zähnen bemerkbar macht", erklärt ZA Gärtner.
Grundsätzlich kann man im ersten Lebensjahr Fluorid-Tabletten mit Vitamin D geben. Wenn man sich hierfür entschieden hat, sollte man darauf achten, dass die empfohlene, altersbedingte Tagesdosis nicht überschritten wird. Das bedeutet: zur Zahnreinigung keine zusätzliche fluoridhaltige Kinderzahnpasta einsetzen, im Haushalt kein fluoridhaltiges Speisesalz verwenden und darauf achten, dass z. B. über Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel, Mineralwasser zur Herstellung von Säuglingsnahrung und anderen Nahrungsmitteln kein zusätzliches Fluorid aufgenommen wird.

*Quelle: Gaba*

### Der erste Zahnarztbesuch

„Der erste Zahnarztbesuch sollte zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat stattfinden. In diesem Alter sind schon einige Milchzähne durchgebrochen und eine erste Kontrolle kann durchgeführt werden. Wir empfehlen generell den ersten Termin nur zu einem Kennenlernen zu nutzen – ausgenommen sind natürlich akute Schmerzen," so ZA Gärtner. „Die Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch sollte in den normalen Tagesablauf eingebaut und die Neugierde der Kinder auf diesen Besuch durch positive Worte und Bilder von den Eltern gefördert werden: Wörter wie Angst, Schmerzen etc. sollten nicht benutzt werden, da sie bei Kindern nur die Frage auslösen, wieso ihre Mutter im Zusammenhang mit dem Zahnarztbesuch mit ihnen über Angst und Schmerzen spricht."

### Spezielle Zahnarztpraxen für Kinder

Auch in Bochum gibt es Zahnarztpraxen mit dem Tätigkeitsschwerpunkt: Kinder- und Jugendzahnheilkunde, die teilweise auch ihre Räumlichkeiten speziell auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet haben. „Grundsätzlich ist die räumliche Gestaltung der Praxis durch farbenfrohe, spielerische Elemente und versteckte Instrumente der erste Schlüssel zu den Kindern. Aus diesem Grund haben wir einen ganz speziell für Kinder eingerichteten Bereich konzipiert. Jeder Untersuchungsschritt wird erklärt und veranschaulicht. Kinder haben in allen Behandlungssituationen freie Bewegungsmöglichkeiten und genießen immer das Gefühl mitentscheiden zu dürfen", so ZA Gärtner über seine Behandlungsmethoden bei Kindern. Zur Ablenkung während der Behandlung werden teilweise auch Videofilme gezeigt oder Geschichten erzählt.
Also, von wegen: „Die fallen doch sowieso aus": Was gar so klein und niedlich klingt, sollte schon von Anfang an gehegt und gepflegt werden!

*Tanja Lenz-Urbach*