

# Regeln zur Gesunderhaltung der Zähne

## (nach DGZ-Leitlinie zur Kariesprophylaxe 2016)

Von einer ausgewogenen Ernährung und einer effektiven Mundhygiene profitieren nicht nur die Zähne, sondern auch die Allgemeingesundheit. Dazu die folgenden 10 Regeln:

- 1.** Eine sorgfältige Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta (mindestens zweimal pro Tag) ist die Basis des Erfolgs. Eine korrekte Zahnputztechnik muss systematisch erlernt werden. Eltern sollten die Zähne der Kinder mindestens bis zum Schulalter nachputzen. Selbst Jugendliche und Erwachsene bedürfen der individuellen Anleitung. Neben einer geeigneten Zahnbürste, die regelmäßig ausgetauscht werden muss, empfiehlt sich ab dem Jugendalter die Verwendung weiterer Hilfsmittel (z.B. Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürsten), um schwer zugängliche Nischen zu erreichen. Abends nach dem Zähneputzen sollten keine zuckerhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel mehr verzehrt werden.
- 2.** Vom 1. Zahn an bis zum 2. Lebensjahr sollte 1 x täglich mit einem dünnen Film und vom 2. bis zum 6. Lebensjahr 2 x täglich mit einer erbsengroßen Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta geputzt werden. Nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne sollte 2 x täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (Junior- / Erwachsenenzahnpasta) geputzt werden.
- 3.** Eltern können durch gute eigene Mundhygiene die Bakterien in ihrem Speichel senken und damit Kinder vor der Übertragung kariesauslösender Bakterien schützen.
- 4.** Kleinkinder sollen nach dem Durchbruch der ersten Zähne in den Früherkennungsuntersuchungen sowohl dem Kinderarzt, als auch Zahnarzt vorgestellt werden. Verhaltenshinweise und/oder Maßnahmen richten sich nach dem individuellen Erkrankungsrisiko.
- 5.** Das Dauernuckeln zuckerhaltiger Getränke aus Saugerflaschen kann zu schweren Gebisschäden führen.
- 6.** Ab dem 5. Lebensjahr sollten Kinder und Jugendliche mit erhöhtem Kariesrisiko einmal in der Woche abends die Zähne mit Fluoridgelee putzen.
- 7.** Durch Versiegelung von tiefen Fissuren und Grübchen kann der Zahnarzt die bleibenden Backenzähne vor Karies schützen (IP 5).
- 8.** Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung kommt nicht nur der Allgemeingesundheit, sondern auch der Mundgesundheit zugute. Fehler in der Ernährung gefährden die Zähne. Die häufige Aufnahme zucker- und/oder säurehaltiger Speisen und Getränke sollte zur Erhaltung der Zahngesundheit vermieden werden.
- 9.** Durch kräftiges Kauen der Speisen wird der Speichelfluss angeregt. Auch Kauen von (zuckerfreiem) Kaugummi kann den Speichelfluss fördern, damit zur Mundreinigung beitragen und das Risiko einer Kariesentstehung verringern.
- 10.** Kinder und Jugendliche sollten mindestens zweimal im Jahr, Erwachsene mindestens einmal zur Kontrolle den Zahnarzt aufsuchen. Die Häufigkeit weiterer Zahnarztbesuche richtet sich nach dem Erkrankungsrisiko. Der Zahnarzt hat heute alle Möglichkeiten, Zahn- und Mundgesundheit zu erhalten.