

Eltern-Information zum Thema Kariesvorbeugung

Liebe Eltern,
noch immer ist Karies die häufigste Zahnerkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Leider zieht ein frühzeitig fehlender Zahn immer auch weitere Schwierigkeiten, wie Fehlstellungen der nachfolgenden bleibenden Zähne, Störungen bei der Aussprache oder Schmerzen beim Kauen nach sich. Wir möchten Sie hier über Möglichkeiten informieren, Ihr Kind wirksam vor Karies zu schützen.

Die vier Säulen der Kariesvorbeugung



Ausgewogene, zuckerarme Ernährung

Achten Sie insbesondere darauf, wie häufig Ihre Kinder Zucker zu sich nehmen. Am schädlichsten sind das andauernde Lutschen von Bonbons oder zuckerhaltige Getränke. Geben Sie Süßigkeiten als eine Portion und nicht in mehreren kleinen.



Regelmäßige Zahnpflege mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta

Zahnpflege beginnt mit dem ersten Zahn. Empfehlenswert ist eine Zahnbürste mit kurzem Kopf, mit der zuerst die Kauflächen, danach die Innenflächen und zum Schluss die Außenflächen der Zähne geputzt werden. Bis zum sechsten Lebensjahr kann ihr Kind eine Kinderzahnpasta mit reduziertem Fluoridgehalt (500 ppm) benutzen. Mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne braucht Ihr Kind eine Juniorzahnpasta mit höherem Fluoridgehalt (1.000 - 1.500 ppm).



Regelmäßige zahnärztliche Kontrolle

Der Zahnarzt kann frühzeitig beginnende Karies entdecken und behandeln. Am besten: Sie vereinbaren den ersten Zahnarzttermin noch bevor die ersten Probleme auftreten. So wird der Zahnarztbesuch positiv in Erinnerung bleiben.



Anwendung von Fluoriden

Fluoride entfalten ihre Wirkung durch direkten Kontakt mit dem Zahn. Neben dem Putzen mit einer Fluorid-Zahnpasta, hat sich das Auftragen von Fluoridlack als eine besonders wirksame Maßnahme zum Schutz vor Karies gezeigt. Schon eine zweimalige jährliche Anwendung kann den Kariesbefall verringern.

Kariesschutz von Anfang an, denn mit gesunden Zähnen lacht man lieber

Im Alter von 3-15 Jahren haben Ihre Kinder mindestens 2-mal im Jahr Anspruch auf kostenlose, lokale Fluoridierung der Zähne. Diese erfolgt nach Absprache mit dem Schulzahnarzt in der Schule oder im Kindergarten. Zusätzlich können Ihre Kinder bis zum 18. Geburtstag bis zu 2-mal im Jahr weitere Vorsorgeleistungen bei Ihrem Zahnarzt in Anspruch nehmen. Für die Kleinen (bis 6 Jahre) geschieht dies im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen in der zahnärztlichen Praxis (FU 1-3).



Fluoridieren mit Lack:

Der Lack wird am besten nach dem Zähneputzen schnell und einfach vom Zahnarzt oder einer Fachkraft direkt auf die Zähne aufgetragen. Hier sorgt der Lack dafür, dass sich die Fluoride in den Zahnschmelz einlagern können. Dadurch wird ein Reservoir für mehrere Monate geschaffen. Schon gleich nach der Fluoridierung kann Ihr Kind den Mund wieder schließen, schlucken, trinken und weiche Nahrung (Brei, Joghurt...) zu sich nehmen. Der Lackschutz wird dadurch nicht beeinträchtigt.



Lack mit Farbindikator:

Der Fluoridlack ist hellgelb gefärbt und nur anfänglich auf den Zähnen sichtbar. Die Färbung des Lacks ermöglicht ein genaues Auftragen auf allen kariesgefährdeten Stellen und eine Kontrolle, dass keine wichtige Zahnfläche vergessen wurde. Schon nach etwa 4 Stunden kann Ihr Kind wieder alles essen. Durch Zähneputzen wird der Lack wieder entfernt.



Übrigens: Lokale Fluoridierung mit Fluoridlack schützt auch die Zähne von Erwachsenen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.