

## Gesund beginnt im Mund

### Die 4 Säulen der Prophylaxe

Auf diese Säulen stützt sich das Prophylaxekonzept für gesunde Zähne.



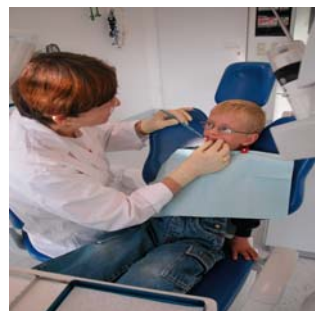
**Gesunde Ernährung**



**gründliche Mundhygiene**



**Fluoridanwendung**



**regelmäßiger Zahnarztbesuch**

sind wichtige Voraussetzungen, um Karies zu verhindern.



### **Gesunde Ernährung**

Prävention (Verhütung, Vorbeugung) beginnt bereits mit der Auswahl unserer Lebensmittel. Erwachsene lehren Kindern ihr Ess- und Trinkverhalten vor und prägen durch Umgang und Zubereitung der Lebensmittel die Ess- und Trinkgewohnheiten der Kinder.

Karies gehört zu den häufigsten ernährungsabhängigen Erkrankungen, deshalb ist eine ausgewogene Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe enthält, besonders wichtig (Calcium, Fluoride, Phosphor und Vitamine A-D). Eine gesunde Ernährung ist ebenso Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und Erhaltung des Kauorgans. Nährstoffe regulieren die Mineralisation der Zähne, sind somit an der Schmelz- und Dentinbildung beteiligt und beeinflussen die Speichelzusammensetzung.



## Kranke Zähne durch falsche Ernährung

Das Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen. Mit ca.6 Monaten brechen die ersten Zähne durch. Etwa im dritten Lebensjahr ist das Milchgebiss dann komplett.

Zuckerreiche Nahrungsmittel (auch Getränke) können ab dem Zahndurchbruch den Zahn angreifen und zerstören. Besonders schädlich sind gesüßte Babytees und Flaschennahrung, die Eltern oft zum Einschlafen oder als Beruhigungsflasche geben.

### **Besonders wichtig ist:**

- ein frühzeitiges Abgewöhnen der Nuckelflasche (ab dem 2. Lebensjahr);
- Wasser, Kräuter- oder Früchtetees ohne Zucker in die Babyflasche;
- der Kauf von Glasflaschen, denn dann kommt man nicht in Versuchung, dem Kind die Flasche zur "Selbstbedienung" zu überlassen. Außerdem lassen sich Glasflaschen besser reinigen.

Kinder sollen frühzeitig lernen, Fruchtsäfte oder verdünnte Obstsaftmischungen aus der Tasse zu trinken. Auf Grund des hohen natürlichen Zucker- und Säuregehalts sind sie als "Durstlöscher" ohnehin ungeeignet. Ideale Durstlöscher sind Wasser bzw. Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetee ohne Zuckerzusatz. Reine Fruchtsäfte enthalten ebenfalls ca. 10 % Zucker und sollten mit Wasser verdünnt werden.

**Die Milchzähne** dienen **als Platzhalter** für die bleibenden Zähne. Werden Milchzähne zu früh verloren, kommt es zu Unregelmäßigkeiten beim Zahnwechsel, die meist eine kieferorthopädische Behandlung erfordern, die Zeit und Geld kostet.

**Kranke Milchzähne** verursachen Zahnschmerzen, beeinflussen stark die Nahrungsaufnahme und Konzentrationsfähigkeit des Kindes und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden. Die Ursache von lebensbedrohlichen Abszessen liegt oft in einer versäumten Mundhygiene und kann vermieden werden, wenn Kinder regelmäßig dem Zahnarzt vorgestellt werden.

**Die Sprachentwicklung** eines Kindes leidet, wenn Zähne krank oder nicht vorhanden sind. S- und allgemein Zischlaute können ohne Frontzähne nicht richtig gebildet werden. Schlechtes Sprechen ist neben dem rein ästhetischen Aspekt für das Kind im sozialen Umgang mit anderen Kindern und Erwachsenen ein Faktor, der das Selbstwertgefühl reduziert.

## Wie entsteht Karies?



Karies ist ein lokalisierter Prozess und entsteht durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Dabei wandeln Bakterien in den Zahnbelägen (Zahnplaque) den in der Nahrung enthaltenen Zucker in Säure um, die den Zahn zerstört. Die Zahnhartsubstanz erweicht mit der Zeit und es entsteht ein Loch – die **Karies**, die schneller entsteht, wenn zu viel und zu oft süße Getränke oder süße Speisen verzehrt werden.

Der häufige Zuckerkonsum ist die Hauptursache für Karies. Hierbei spielt es keine Rolle, welche Art von Zucker verwendet wird. Entscheidend für die Kariesentstehung ist die Häufigkeit der Zuckeraufnahme, nicht die Menge. Eine ebenso wesentliche Rolle bei der Kariesentstehung spielen die "versteckten" Zucker, die wir z. B. in Nahrungsmitteln wie Senf, Ketchup und Getränken finden.

Auch Bananen oder Müsliriegel enthalten sehr viel Zucker bzw. sind angereichert mit zuckerähnlichen Bestandteilen (Honig oder Glukosesirup), die durch ihre klebrige Konsistenz ebenfalls die Kariesentstehung fördern und verstärken.

Beachtet werden sollte auch der Hinweis, dass sich in einem Liter Cola 42 Stück Würfelzucker befinden!

## Zahnmännchen mit Schirm



ZAHNFREUNDLICH.ORG

Wissenschaftlich getestete und garantiert zahnfreundliche oder zahnschonende Süßigkeiten sind Produkte mit dem **"Zahnmännchen"**. Die Produktpalette reicht von Bonbons, Kaugummi und Marzipan bis hin zur Schokolade, aber auch diese Süßigkeiten sollten nur in Maßen verzehrt werden. Es sind wohlschmeckende Süßigkeiten ohne Zucker und ohne sonstige schädigende Substanzen. Zahnfreundliche Süßigkeiten enthalten Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, die den Zähnen nicht schaden.

### Leistungsfähigkeit durch gesunde Ernährung

Eine entscheidende Voraussetzung für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes ist die richtige Ernährung. Besonders das Frühstück ist äußerst wichtig. Wenn Schulkinder zu Hause nicht frühstücken oder gezwungen sind, ihr erstes Frühstück in Eile auf dem Schulweg zu verzehren, kann das negative Auswirkungen auf ihren ganzen Tagesablauf haben.

Frühstück und Pausenfrühstück sind unentbehrlich für einen guten Start in den Tag.

Wenn nicht oder falsch gefrühstückt wird, sinkt die Aufmerksamkeit der Schüler, sie ermüden und verlieren schnell die Lust am Lernen und können sich im Unterricht nicht konzentrieren.

Deshalb sind Nahrungsaufnahme und Leistungsbereitschaft der Schüler sehr eng miteinander verknüpft.

## Mundhygiene



Foto: GABA GmbH

Schon der 1. Milchzahn will gepflegt werden. Mit einer Babyzahnbürste werden morgens und abends die Zähnchen von Mutti oder Vati geputzt, ab dem 2. Lebensjahr 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinder-Zahnpaste.

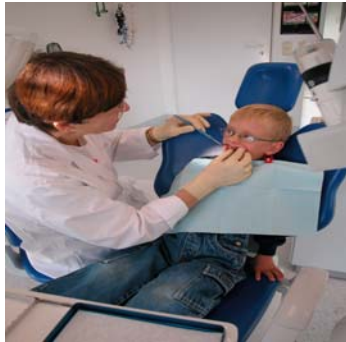
Auch bei der gruppenprophylaktischen Betreuung im Kindergarten erlernen die Kinder gruppenweise die Methode der Zahn- und Mundhygiene. Im Vorschulalter hat sich die Putzmethode nach KAI (Kaufläche, Innenfläche, Außenfläche) als besonders geeignet erwiesen und wird favorisiert. Erst ab etwa 5. Klasse erfolgt das Putzen nach der Rot-Weiß-Technik (vom Zahnfleisch in Richtung Zahn).

**Eltern sollten wissen, dass Putzen geübt sein will. Deshalb müssen Eltern mit ihren Kindern (bis zum Schulalter) das Zähneputzen üben und es vor allem überwachen.**

Um die Kariesentstehung zu verhindern, ist die Qualitätsverbesserung des Zahnschmelzes durch **Fluoride** die wichtigste gruppenprophylaktische Maßnahme. Die Wirksamkeit der Fluoride in Zahnpasten, Gelen, Fluids und Lacken ist erwiesen. Ihre lokale Applikation ist in der Kariesprophylaxe effektiv und effizient.

Die Fluoridierung wird mit dem Zähneputzen verbunden. Im Vorschulbereich benutzen die Kinder Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm, im Schuleintrittsalter werden Kinder Zahnpasten für Erwachsene empfohlen (1000 bis 1500 ppm Fluorid).

## Zahnärztliche Betreuung



Zweimal im Jahr sollten Kinder ihren Hauszahnarzt aufsuchen. Es ist sehr wichtig, dass Kinder mit dem Zahnarztbesuch vertraut gemacht werden. Ab einem Alter von etwa neun Monaten sollten Kinder dem Zahnarzt erstmalig vorgestellt werden.

Dem Angstabbau beim Zahnarzt kann entgegengewirkt werden, wenn ein regelmäßiger Besuch erfolgt, und nicht erst wenn die Zähne behandlungsbedürftig sind bzw. Schmerzen verursachen.

Alle an der Prophylaxe Beteiligten verfolgen das gemeinsame Ziel

**- gesunde Zähne ein Leben lang -**



**Dipl.-Stomat. Michael Uhlig**  
Vorsitzender der LAGJTh e. V.

**Brigitte Kozlik**  
Geschäftsführerin der LAGJTh e. V.