

## NOTFÄLLE

Vor allem bei Stürzen können Zähne abbrechen oder ausgeschlagen werden. Oft werden Zähne nur gelockert oder aber weiter in den Kiefer gedrückt. Nicht selten entsteht dabei auch eine ausgeprägte Blutung. Bei all diesen Schäden sollte möglichst bald ein Zahnarzt zugezogen werden. Auch Milchzähne sollten erhalten werden. Sie haben wichtige Funktionen für Ernährung, Sprache und Kieferentwicklung. Falls ein Zahn ausgeschlagen wurde, sollten Sie ihn für eine Wiedereinsetzung sicherstellen. Fassen Sie nicht die Wurzel an. Spülen Sie ihn mit warmem Wasser. Legen Sie den Zahn in ein sauberes Glas und schützen ihn vor Austrocknung mit Spucke (!) oder Milch. (Alternative: Zahnrettungsbox „Dentosafe“). Dann aber schnell zum Zahnarzt!! Bei abgebrochenen Zähnen sollten Sie darauf achten, ob Ihr Kind über Schmerzen klagt. Dann ist ein Zahnarztbesuch dringend, weil der Wurzelkanal eröffnet sein könnte.

Unfallverhütung ist auch bei Zahnschäden natürlich das Beste. Stürze passieren bei jüngeren Kindern meist im Haushalt. Also Treppen sichern, kein Spielzeug oder andere „Fallstricke“ herumliegen lassen, keinen Gehfrei verwenden. Bei älteren Kindern ist der Sport die Gefahrenquelle Nr.1. Hier kann das Tragen eines Mundschutzes helfen.

Suchen Sie rechtzeitig einen geeigneten Zahnarzt für Ihr Kind. Routinebesuche sollten zunächst halbjährlich, nach dem Zahnwechsel mindestens jährlich stattfinden.

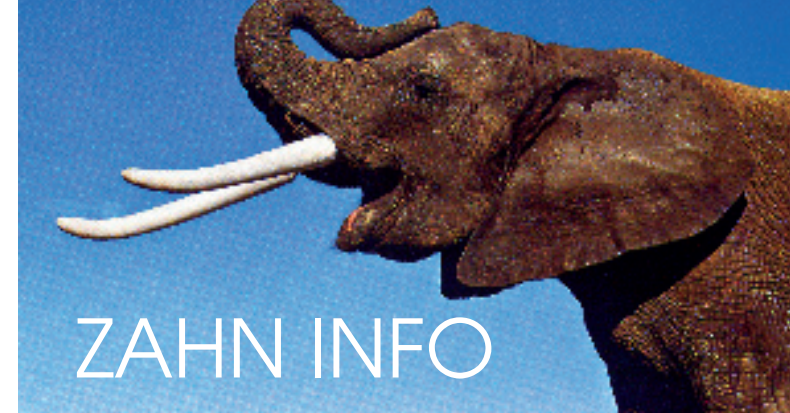
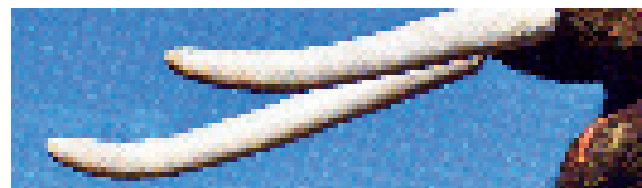
## FLUORID-PROPHYLAXE

Fluorid ist ein lebenswichtiges Spurenelement wie Eisen und Jod. Fluorid sorgt für die normale Entwicklung des Knochengewebes und ist notwendig für den korrekten Ablauf der Mineralisation der Zähne und für die Reifung des Zahnschmelzes. Fluorid ist normaler Bestandteil unseres Körpers. Wir nehmen mit der Nahrung Fluorid auf, aber fast immer zu wenig. Daher sollte die Fluoridmenge ergänzt werden. Dies geschieht normalerweise mit Fluoridtabletten. Zusätzliche Fluoridquellen sind fluoridhaltige Zahnpasten und Mundspüllösungen, sowie fluoridiertes Trinkwasser und Speisesalz. Die Fluoridtabletten können dadurch aber nicht ersetzt werden. Nur so ist eine exakte Dosierung möglich. Das Trinkwasser bei uns enthält viel zu wenig Fluorid. Es wird im Gegensatz zu anderen Ländern auch nicht angereichert. Für die Fluoridzufuhr gibt es keine Altersgrenze.

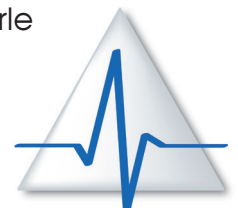
Dosierung	
Bis 3 Jahre	0,25 mg/Tag*
3 bis 6 Jahre	0,5 mg/Tag
Über 6 Jahre	1,0 mg/Tag

\*in den ersten beiden Lebensjahren in Kombination mit Vitamin D

Eine ausreichende Fluoridzufuhr senkt die Karieswahrscheinlichkeit um 50%. Sie kann aber eine gute Mundhygiene und eine gesunde Ernährung zur Kariesprophylaxe nicht ersetzen. Eine Fluoridüberdosierung kann zur Fluorose, einer Zahnverfärbung, führen. In Zweifelsfällen sollte eine genaue Berechnung der individuellen Fluoridaufnahme durchgeführt werden.



Ärztliche Gemeinschaftspraxis  
Dr. Aicher | Csernai | Dr. Wörle  
Bischof-Ulrich-Straße 2  
86399 Bobingen  
Tel. 08234/3051  
[www.praxis-bobingen.de](http://www.praxis-bobingen.de)





Zahnen kann schmerzhaft und belastend für Ihr Kind sein. Zahnungszeit ist normalerweise zwischen dem 6. und 24. Lebensmonat. Die zwei unteren Schneidezähne machen in der Regel den Anfang, gefolgt von den oberen Schneidezähnen. Das Milchgebiss hat 20 Zähne. Je zehn oben und unten. Kinder speicheln in dieser Zeit viel und kauen an allen harten Gegenständen. Die Kiefer sind aufgelockert und geschwollen. Die Backen erscheinen oft gerötet. Manchmal ist es hilfreich, die Kiefer mit einem sauberen feuchten Finger zu reiben. Häufig werden gekühlte Beißringe verwendet. Allerdings darf der Beißring nicht gefroren sein. Für manche Kinder ist es eine Erleichterung, auf einem nassen kalten Waschhandschuh zu kauen. Man kann diesen auch mit Eis füllen. Dabei darauf achten, dass kein Eis verschluckt werden kann. Wenn Sie Ihr Kind auf einer Karotte kauen lassen, sollten Sie ebenfalls die Möglichkeit des Verschluckens einkalkulieren. Spezielle "Zahnungskekse" oder hartes Obst sollten vermieden werden, weil dadurch Karies gefördert wird. Oft wird für Krankheitssymptome wie Windelausschlag, Fieber, Durchfall, Erbrechen o.ä. das Zahnen als Ursache angenommen. Jedoch können diese Zeichen eine Erkrankung bedeuten und sollten untersucht werden.

#### DAUMEN ODER SCHNULLER

Viele Eltern sind besorgt, wenn ihre Kinder am Daumen oder anderen Fingern lutschen oder einen Schnuller benötigen. Negative Effekte für Zähne und Kiefer werden befürchtet. Das Nuckeln ist aber etwas ganz Natürliches. Es kann sogar schmerzlindernd wirken. Einige Sicherheitsregeln sollten jedoch beachtet werden:

Schnuller müssen möglichst aus einem Stück sein, um ein Verschlucken von Teilen zu vermeiden. Aus dem gleichen Grund sollte der Schnullersauger schon bei den ersten oberflächlichen Rissen erneuert werden.

Binden Sie niemals den Schnuller um den Hals Ihres Kindes. Auch wenn Sie den Schnuller an der Kleidung befestigen, achten Sie darauf, dass die Schnur nicht um den Hals reicht. Geben Sie keine Substanzen auf den Schnuller, vor allem keine süßen. Dies verursacht massiv Karies.

Die meisten Kinder hören mit 3-4 Jahren von ganz alleine auf zu nuckeln. Wenn nicht, dann sollte eine sanfte stufenweise Entwöhnung erfolgen. Auch hier ist nicht zu empfehlen, irgendwelche schlecht schmeckenden Substanzen auf den Schnuller oder Daumen zu streichen.

#### ZAHNHYGIENE

Gutes und regelmäßiges Zähneputzen ist eine wichtige Voraussetzung zur Gesunderhaltung der Zähne Ihres Kindes. Sobald der erste Zahn erscheint, reinigen Sie ihn mit einem Wattestäbchen oder einer speziellen Babyzahnbürste nach jeder Mahlzeit. Wenn Ihr Kind Interesse am Zähneputzen zeigt, nutzen Sie dies und lassen Ihr Kind diese Tätigkeit selbst ausführen.

Kontrollieren Sie aber die Sorgfalt bis etwa zum Zahnwechsel. Machen Sie aus dem Zähneputzen eine Spaßaktion und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Lustige Zahnputzutensilien können die Freude an der Zahnhygiene verstärken. Bis die Kinder sicher ausspucken können, sollte eine Kinderzahnpaste verwendet werden, um eine Überdosierung mit Fluorid zu vermeiden.

#### KARIES

Löcher in den Zähnen entstehen durch Säuren, die den Zahnschmelz zerstören. Diese Säuren werden durch Bakterien aus Kohlehydraten, insbesondere aus Zuckern gebildet. Je mehr Kohlehydrate den Bakterien zur Verfügung stehen und je länger dies der Fall ist, desto höher ist das Kariesrisiko.

Erhält ein Kind über längere Zeit eine kohlehydrathaltige Flüssigkeit über eine Nuckelflasche, so können in kürzester Zeit vor allem die Frontzähne durch Karies geschädigt werden. Bei älteren Kindern können auch klebrige Süßigkeiten wie Bananen, Rosinen, Müsliriegel, Lollies und Schokolade den gleichen Effekt haben.

Also sollten Babys kohlehydrathaltige Getränke - auch Milch - nicht längere Zeit unkontrolliert nuckeln. Vermeiden Sie unbedingt Einschlafflaschen. Als Durstlöscher eignet sich schlichtes Wasser am besten.

Kinderbücher über den Zahnarzt und das Zähneputzen:

"Der kleine Bär muss Zähneputzen"  
von Jutta Langreuter  
und Vera Sobat

"Doktor DeSoto"  
von William Steigs

"Karies und Baktus"  
von Thorbjörn Egner

