

KALEIDO-DG informiert:

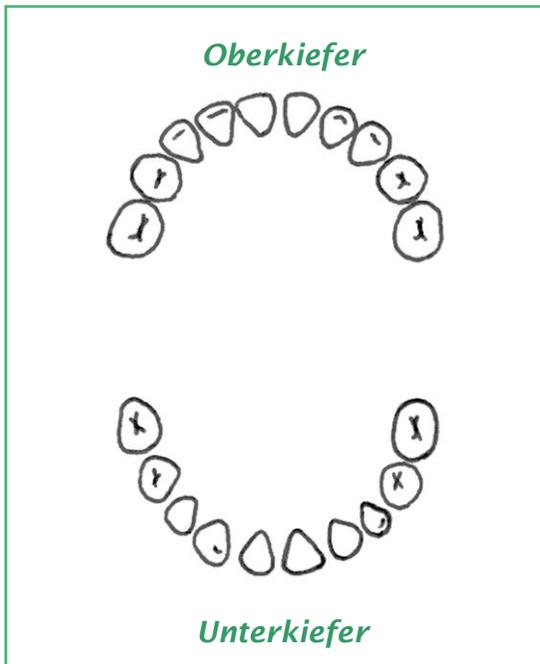
GESUNDE KINDERZÄHNE



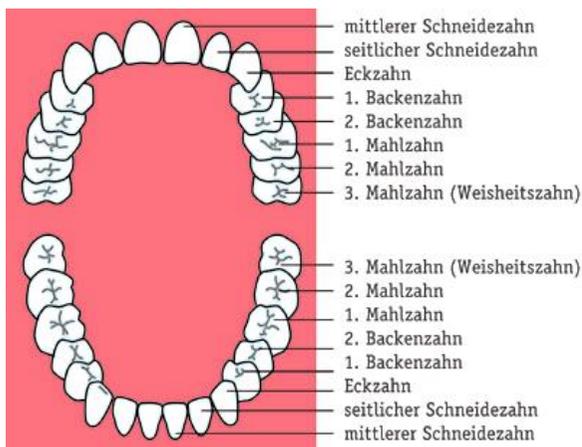
ENTWICKLUNG VOM MILCHGEBISS BIS ZU DEN BLEIBENDEN ZÄHNEN

- Die ersten Zähne werden im Allgemeinen mit 6-8 Monaten sichtbar.
- Die restlichen Zähne kommen erst mit 2 bis 2½ Jahren zum Vorschein.
- Ab dem Alter von 6 Jahren wird das Milchgebiss dann nach und nach durch die bleibenden Zähne ersetzt.

Das Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen



Das bleibende Gebiss besteht aus 32 Zähnen (einschließlich Weisheitszähnen)



ACHTUNG:

Das Durchbrechen der ersten bleibenden Zähne (Backenzähne) bleibt meistens unbemerkt. Diese sind besonders anfällig für Karies, da Ihr Kind im Alter von 6 Jahren den hinteren Zahnbereich noch nicht so gut alleine putzen kann.



WIE ENTSTEHEN KARIES UND ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNG?

Vor allem beim Essen von Süßigkeiten setzen sich Speisereste zwischen unsere Zähne. Dort entsteht dann Zahnbelag (eine Mischung von Speichel, Nahrungsresten und Bakterien). Der Zucker, der in den Nahrungsresten enthalten ist, wird durch einen chemischen Prozess im Mund zu Säure, die den Zahn direkt angreift.

So entsteht die sogenannte Zahnfäule (Karies). Wenn der Zahnbelag dichter wird, entzündet sich das Zahnfleisch (Parodontose). Das kann man daran erkennen, dass das Zahnfleisch beim Zähneputzen gereizt ist und blutet.

WIE KANN MAN KARIES UND ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNGEN VORBEUGEN?

1. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit wenig zuckerhaltigen Lebensmitteln ist die Grundlage für gesunde Zähne. Obst, Gemüse, Nüsse usw. sind Schokolade und Lutschstangen vorzuziehen. Falls es doch etwas Süßes sein soll, dann lieber nur einmal pro Tag nach den Mahlzeiten und nicht zwischendurch. Das gilt auch für zuckerhaltige Getränke, die sehr schlecht für die Zähne sind und außerdem dick machen.

In jedem Fall sollte der ständige Kontakt der Zähne mit Süßem vermieden werden, da der Speichel sonst seine natürliche Reinigungsfunktion nicht wahrnehmen kann.

2. Regelmäßiges Zähneputzen

Wenn möglich, sollte sich Ihr Kind nach jeder Mahlzeit die **Zähne putzen, am wichtigsten ist es aber nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.**

Besorgen Sie ihm eine kleine bis mittlere Nylonzahnbürste, die nicht zu hart ist. So können auch die hinteren Backenzähne bequem geputzt werden.



Liebe Eltern,

bitte lassen Sie Ihr Kind zunächst zur Übung selbst die Zähne putzen. Dann jedoch putzen Sie bitte „nach“: Schauen Sie die Zähne von allen Seiten nach und reinigen Sie dort, wo ihr Kind es selbst noch nicht geschafft hat. Die Kinder benötigen diese Hilfe bis zum 8. Lebensjahr.

NÜTZLICHE TIPPS:

- Üben Sie mit Ihrem Kind das Zähneputzen vor dem Spiegel.
- Kaufen Sie mindestens **alle 3 Monate eine neue Zahnbürste.**

3. Fluor-Zahnpasta

Geben Sie Ihrem Kind ab **dem Alter von 2-3 Jahren** Zahnpasta mit Fluor. Fluor stärkt den Zahnschmelz und schützt ihn vor Karies. Benutzen Sie bitte nur eine erbsengroße Menge Zahnpasta. Verwenden Sie zusätzlich bis zum 6. Lebensjahr Fluortabletten/-tropfen, danach können Sie 1x die Woche Fluorgel einbürsten.

4. **Regelmäßig zum Zahnarzt**

Besuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind mindestens **zwei Mal im Jahr** einen **Zahnarzt**. Bei den Schuluntersuchungen kontrolliert auch der Schularzt das Gebiss des Kindes.



Denn:

- Kranke Milchzähne können die nachkommenden, bleibenden Zähne bereits im Kiefer mit Karies anstecken.
- Wenn ein Milchzahn zu früh ausfällt, kann es bei den bleibenden Zähnen zu Fehlstellungen kommen.
- Ein gutes und schönes Gebiss fördert das Selbstbewusstsein und die Aussprache.
- Faulende Zähne können die Ursache für schmerzhafte Entzündungen der Zahnwurzeln und des Kiefers sein.
- Kranke Milchzähne verhindern das richtige Kauen der Nahrung und können zu Verdauungsproblemen und Mundgeruch führen.
- Mit gesunden Zähnen ist ein frisches und strahlendes Lachen garantiert!





Wenn Sie eine Zahnarztpraxis aufsuchen, die „konventioniert“ ist, erhalten Ihre Kinder von 0 bis 18 Jahren eine komplette Rückerstattung aller Kosten. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Fragen Sie Ihren Zahnarzt vor der Terminabsprache danach.

Bei Zahnfehlstellungen:

Wenden Sie sich nach Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt an einen Kieferorthopäden. **Damit eine kieferorthopädische Behandlung teilweise rückerstattet wird, muss der Antrag bei der Krankenkasse vor dem 15. Geburtstag des Kindes eingereicht werden.**



Verantwortliche Herausgeberin:
Marianne Kant-Schaps, Direktorin,
Gospertstraße 44 - 4700 Eupen
Fotos: ©Fotolia.com

Stand: Juli 2015