

# Pflege von Anfang an

## Kinder früh an Mundhygiene und Arztbesuche heranzuführen

**Der Weg zu schönen Zähnen beginnt bereits im Kindesalter: Prophylaxe und die richtige Pflege von Anfang an sind wichtig für ein gesundes Gebiss im späteren Leben.**

Wenn sich im Alter zwischen sechs und zehn Monaten die ersten Milchzähne im Mund zeigen, steht er gewöhnlich an – der erste Kontrolltermin beim Zahnarzt. „Bereits zu diesem Zeitpunkt ist es von großer Bedeutung, die Kinder unbefangen an die Untersuchung heranzuführen, um Ängste gar nicht erst entstehen zu lassen“, weiß Zahnarzt Milan Michalides aus Bremen. Hierbei nehmen sowohl Eltern als auch Zahnärzte eine wichtige Funktion ein.

Um Zahnarzttermine für den Nachwuchs möglichst angenehm zu gestalten, gilt es,

bei der Wahl des Arztes und im Vorfeld der Untersuchung einiges zu beachten. Generell empfehlen Experten, mit dem ersten Besuch beim Zahnarzt nicht zu warten, bis Beschwerden auftreten, sondern bereits von Anfang an Wert auf regelmäßige Kontrollen zu legen. So gewöhnen sich Kinder frühzeitig an den Zahnarzt, und im Idealfall lassen sich Behandlungen wie Bohren und Füllungen vermeiden: Vorausgesetzt, dass auch die Zahnpflege zu Hause stimmt.

Vor dem Termin sollten Eltern darauf achten, eigene Bedenken nicht auf ihre Kinder zu übertragen. Stattdessen sollte man Ruhe ausstrahlen und neugierige Fragen zum Ablauf der Untersuchung kindgerecht beantworten. Für die Erklärung eignen sich beispielsweise Bilderbücher sehr gut, die spielerisch auf den Besuch vorbereiten. Kontraproduktiv

wirkt es dagegen, wenn Eltern mit dem Zahnarzt drohen. Ausagen wie „Wenn du deine Zähne nicht putzt, muss der Arzt das nächste Mal bohren“, schüren unnötig Ängste.

### *Eltern und Geschwister machen es vor*

Beim Zahnarzt unterstützt es das Vertrauen der jungen Patienten, wenn Eltern oder ältere Geschwister es vormachen, indem sie sich auf den Behandlungsstuhl setzen und sich vom Arzt in den Mund schauen lassen. So sehen die Kinder, dass die Untersuchung nicht automatisch mit Schmerzen und unangenehmen Geräuschen einhergeht.

Und immerhin: Studien der Universität Marburg haben ergeben, dass Kinder und Jugendliche heutzutage weniger an Karies leiden als in den 90er Jahren. Dies liegt neben einem immer stärkeren Bewusstsein der Eltern für gesunde Ernährung auch an ausgeprägteren Prophylaxemöglichkeiten seitens der Zahnärzte sowie der richtigen Pflege. Denn nur wenn die Kleinen von Beginn an lernen, ihre Zähne zu pflegen, bleiben sie bis ins hohe Alter erhalten.

Prophylaxe bei Kinderzähnen setzt sich dabei aus verschiedenen Komponenten zusammen: Hierzu zählen eine professionelle Zahnreinigung, die Fluoridisierung und Versiegelung der Zähne sowie Speicheltests zur Ermittlung des individuellen Kariesrisikos. Aber auch das Heranzuführen und Mo-



Die richtige Zahnpflege erlernt man am besten schon als Kind.

tivieren der Kinder zur Pflege der eigenen Zähne gehört dazu.

Wichtig ist hierbei auch das Überprüfen der Putztechnik. Denn eine stetige Kontrolle und gegebenenfalls Korrektur hilft, Zahnerkrankungen zu vermeiden.

### *Kontrolle beim Zahnarzt ist sehr wichtig*

Spätestens mit zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss vollständig entwickelt, spätestens dann sollte man mit dem Kind bereits beim Zahnarzt gewesen sein.

Weist der Milchzahn trotz aller Pflege erste Defekte auf, gilt es, möglichst viel der Zahnsubstanz zu erhalten. Neben neuesten Füllmaterialien, die kein Amalgam mehr enthalten, run-

den erprobte Methoden wie Lasertechnik die Karietherapie und -diagnostik ab. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Fortschreiten der Karies mit einem Chlorhexidin-Lack zu verlangsamen. Der auf die Zähne aufgetragene farb- und geschmacklose Lack wirkt antibakteriell und zerstört Bakterien, die Karies auslösen. Bleibt er für einige Tage auf den Zähnen, dringt er in den Zahnschmelz ein und wirkt so auch präventiv gegen weitere Erkrankungen.

Trotzdem sollte es das Ziel sein, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Denn lernen Kinder bereits in jungen Jahren, die Zähne ein Leben lang zu pflegen und zu erhalten, besteht ein Bewusstsein für Achtsamkeit gegenüber der eigenen Mundgesundheit – und die Umsetzung fällt dann ein Leben lang nicht mehr schwer.



Keine Angst: Den Zahnarztbesuch spielerisch erleben. Fotos: Archiv