



BLZK

Bayerische  
LandesZahnärzte  
Kammer

# Gesunde Kinderzähne



# Inhalt

## Gesunde Kinderzähne

- 3 Gesunde Zahnentwicklung**
- 3 Schwangerschaft und Säuglingszeit
- 6 Zahndurchbruch
- 8 Wechselgebiss – Warum die Milchzähne so wichtig sind
- 9 So entsteht Karies**
- 11 0 bis 3 Jahre – frühkindliche Karies
- 12 3 bis 6 Jahre – Karies zwischen den Zähnen
- 13 Ab 6 Jahren – Karies auf den Kauflächen
- 15 Karies vermeiden**
- 16 Fluoride – Was sie können
- 17 Zahngesunde Ernährung
- 20 Mundhygiene – Zähneputzen muss man lernen!
- 25 Der Besuch beim Zahnarzt**
- 25 0 bis 3 Jahre
- 27 3 bis 6 Jahre
- 28 6 bis 12 Jahre
- 29 Was tun bei einem Zahnunfall?**
- 31 Impressum**



**Gesunde Kinderzähne und gesunde Zähne der Eltern hängen zusammen: Karies kann sich von den Eltern auf das Kind übertragen. Deshalb sollten werdende Eltern ihre eigenen Zähne unbedingt noch vor der Geburt ihres Kindes vom Zahnarzt kontrollieren und behandeln lassen.**



## **Schwangerschaft und Säuglingszeit**

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für Schwangere, aber auch für die Entwicklung der Babyzähne: Schon in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche sind alle Zähne beim Embryo angelegt.

### *Abwechslungsreiche Ernährung*

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Fettarme Milchprodukte
- Fettarmes Fleisch
- Fettreicher Meeresfisch

### **Ernährung in den ersten Lebensmonaten**

Hat ein Baby Hunger oder Durst, dann wird es gestillt oder mit Flaschenmilch gefüttert. Die Muttermilch stärkt das Immunsystem. Dadurch kann das Baby Krankheiten besser abwehren. Durch das Saugen beim Stillen werden außerdem der Kiefer, die Lippen, die Zunge und die Kopf- und Halsmuskulatur des Babys gestärkt.

Bis ein Baby ungefähr 6 Monate alt ist, braucht es neben Mutter- oder Flaschenmilch nicht zusätzlich Brei oder Getränke. Wenn es im Sommer sehr heiß ist, kann man dem Baby etwas Wasser in der Flasche geben. Die Saugeröffnung bei Babyflaschen sollte nicht vergrößert werden, nur damit das Baby die Flasche schneller austrinkt. Es soll sich beim Trinken aus der Flasche ebenso anstrengen wie beim Stillen.

Informationen zur Ernährung in der Schwangerschaft, zum Stillen, zu Flaschennahrung und erster Beikost gibt es auf den Internetseiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### **Saugen, Nuckeln, Lutschen**

Babys und Kleinkinder haben einen angeborenen Saugreflex: Sie lutschen gerne an Daumen, Schnuller und Saugerflaschen. Mit 2 Jahren wird dieser Saugreflex weniger. Wenn das Kind älter als 3 Jahre ist und immer noch häufig an Schnuller oder Flasche nuckelt, kann das den Kiefer verformen. Durch das ständige Lutschen, Saugen oder Nuckeln kann das Kind einen offenen Biss bekommen, das heißt die Schneidezähne berühren sich beim Zubeißen nicht. Deswegen sollte das Kind spätestens mit 3 Jahren keinen Schnuller und keine Flasche mehr haben.

## *Der richtige Schnuller*

Viele Babys bekommen einen Schnuller zur Beruhigung. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen, die zum Alter des Babys passen. Der Schnuller sollte nicht rund und dick sein, weil er sonst zu stark auf den Kiefer und die Schneidezähne drückt. Es gibt Schnuller, die zur Kieferform passen.

Schnuller müssen mindestens 1× täglich gründlich von Bakterien befreit werden. Entweder kocht man sie in sprudelndem Wasser aus, gibt sie in die Spülmaschine (70-Grad-Programm) oder in einen Vaporisator. Auch Dampfgeräte haben ein eigenes Sterilisationsprogramm.



## Zahndurchbruch

Bei einem neugeborenen Baby sind alle 20 Milchzähne im Kiefer voll entwickelt, man kann sie aber noch nicht sehen. Sehr selten hat ein Baby schon bei der Geburt ein „Hexenzähnchen“. Das ist meist ein Unterkieferschneidezahn, der zu früh durchgebrochen ist. Ist dieser Zahn locker oder stört später beim Essen oder Trinken, sollte er vom Zahnarzt angeschaut werden. Bei jedem Kind brechen die Zähne unterschiedlich schnell durch.

### Wann kommen die Milchzähne?

- **4. Lebensmonat bis 1. Lebensjahr**  
Die ersten Milchschnidezähne brechen durch. Danach kommen die ersten Milchbackenzähne.
- **2 Jahre**  
Fast alle Milchzähne sind durchgebrochen: Jetzt kommen die Milcheckzähne, dann die zweiten Milchbackenzähne.
- **2 ½ bis 3 Jahre**  
Das Milchgebiss ist vollständig und hat 20 Zähne.
- **5 ½ bis 6 Jahre**  
Die ersten bleibenden Backenzähne brechen durch.

Wenn sich Eltern wegen des Zahndurchbruchs Sorgen machen, sollten sie mit dem Zahnarzt sprechen. Er kontrolliert, ob sich die Zähne beim Kind normal entwickeln.

## Das Zahnen

Wenn die Zähne durchbrechen, kann das für das Baby schmerzhaft sein. Mit diesen Tipps wird das Zahnen leichter:

- Gegen den Schmerz können die Eltern das Zahnfleisch vorsichtig mit den Fingern massieren.
- Wenn der Kiefer beim Zahnen juckt, kauen Babys gerne auf kühlen, harten Kauringen oder auf Lernzahnbürsten mit Noppen.
- Es gibt Salben gegen Schmerzen. Sie dürfen nur in der Dosierung verwendet werden, die zum Alter des Babys passt.
- Sind die Schmerzen so stark, dass das Baby mehrere Nächte schlecht schläft, hat es Fieber oder Durchfall, sollten die Eltern mit ihrem Baby zum Kinderarzt gehen.
- Homöopathische Mittel können in manchen Fällen helfen.

Sobald der erste Zahn zu sehen ist, müssen Eltern ihrem Kind regelmäßig die Zähne putzen, damit sie vor Karies geschützt sind. Ab dem ersten Zahn ist auch der richtige Zeitpunkt für einen Besuch beim Zahnarzt.

Informationen zum Zahndurchbruch und den ersten Früherkennungsuntersuchungen beim Zahnarzt gibt es im zahnärztlichen Kinderpass der BLZK.





## Wechselgebiss – Warum die Milchzähne so wichtig sind

Viele Eltern glauben, dass Karies an den Milchzähnen nicht schlimm ist, weil sie sowieso ausfallen. Das ist falsch. Gesunde Milchzähne sind die wichtigste Voraussetzung für gesunde bleibende Zähne. Denn: Ein kranker Milchzahn kann wehtun und die bleibenden Zähne mit Karies anstecken.

Es ist wichtig, dass ein Milchzahn erst ausfällt, wenn der neue Zahn darunter kommt. Fallen die Milchzähne zu früh aus, kann es sein, dass die bleibenden Zähne schief aus dem Kiefer wachsen. Dann braucht das Kind wahrscheinlich eine Zahnspange.

## Die Aufgaben der Milchzähne

- **Kaufunktion**  
Sie sind notwendig für das Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung.
- **Sprachentwicklung**  
Sie sind notwendig, um richtig sprechen zu lernen.
- **Gebissentwicklung**  
Sie sind wichtig, damit sich das Gebiss richtig entwickeln kann.
- **Platzhalterfunktion**  
Sie halten den Platz für die bleibenden Zähne frei.
- **Aussehen**  
Sie sind wichtig für das Aussehen.



**Karies kann in jedem Alter entstehen – auch schon bei Babys. Es gibt unterschiedliche Arten von Karies, die für bestimmte Altersstufen bei Kindern typisch sind.**

Nach jedem Essen bildet sich Zahnbelag auf den Zähnen, am Zahnfleischrand und zwischen den Zähnen. Bakterien aus dem Zahnbelag verwandeln Zucker aus dem Essen in Säuren. Diese Säuren lösen den Zahnschmelz auf, der die Zähne umgibt und sie schützen soll. Wenn die Schutzschicht um den Zahn (der Zahnschmelz) beschädigt wird, können die Bakterien in den Zahn eindringen und ihn angreifen. So werden die Zähne immer mehr durch Karies zerstört.



Wenn Bakterien die Schutzschicht um den Zahn zerstören, entsteht Karies.

### **Kreideflecken: eine Vorstufe von Karies**

Ganz am Anfang, wenn die Säuren den Zahnschmelz langsam auflösen, entstehen weiße Kreideflecken am Zahn. Sie sind eine Vorstufe von Karies. Man kann Kreideflecken da gut sehen, wo viel Zahnbelag hängen bleibt, zum Beispiel am Zahnfleischrand. Dort zeigen sich die Kreideflecken als weiße Streifen.



Kreideflecken sind ein Zeichen dafür, dass Karies den Zahn langsam angreift.

Entdeckt der Zahnarzt die Kreideflecken frühzeitig, kann er noch verhindern, dass die Karies tiefer in den Zahn eindringt.

Dazu pinselt er an den weißen Stellen Fluoridlack auf den Zahn. Das Fluorid soll den Zahnschmelz wieder härten, damit er den Zahn schützen kann. Ist die Karies schon in das Innere des Zahnes gewandert, muss der Zahnarzt den Zahn füllen.

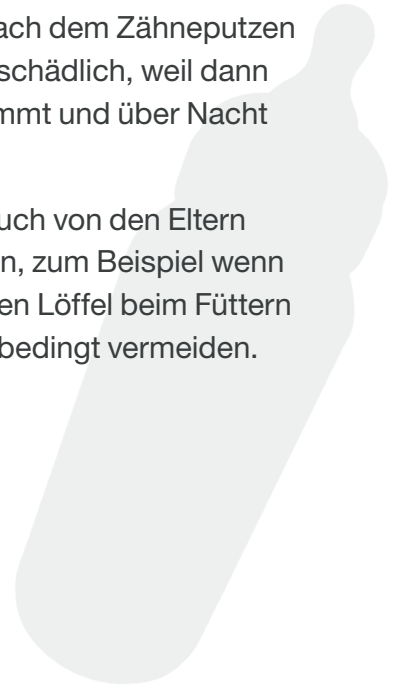


## 0 bis 3 Jahre – frühkindliche Karies

Karies bei Kindern unter 3 Jahren heißt frühkindliche Karies. In diesem Alter bekommen viele Kinder Karies, weil sie oft zucker- oder säurehaltige Getränke aus Saugerflaschen trinken. Dazu gehören Milchmischgetränke, zum Beispiel Kakao oder Erdbeermilch, Säfte oder Saftschorlen. Beim Trinken aus der Flasche werden vor allem die oberen Schneidezähne ständig von Getränken umspült, die Karies verursachen. Deshalb bekommen diese Zähne besonders oft Karies.

Die Flasche zum Einschlafen nach dem Zähneputzen ist für Kinderzähne besonders schädlich, weil dann wieder Zucker in den Mund kommt und über Nacht die Zähne angreift.

Kariesbakterien können aber auch von den Eltern auf das Kind übertragen werden, zum Beispiel wenn die Eltern den Schnuller oder den Löffel beim Füttern ablecken. Das sollten Eltern unbedingt vermeiden.





### 3 bis 6 Jahre – Karies zwischen den Zähnen

Auch in den Zahnzwischenräumen der Backenzähne kann jetzt Karies entstehen.

Warum ist das so? Mit ungefähr 4½ Jahren rutschen die Backenzähne zusammen und berühren sich. Die Zahnzwischenräume werden enger. In den engen Zwischenräumen bleiben Essensreste hängen und lassen sich nicht mehr so einfach wegputzen. Die Zahnzwischenräume müssen jetzt zusätzlich gründlich sauber gemacht werden, damit dort keine Karies entsteht. Sobald sich also die Backenzähne berühren, sollten Eltern die Zahnzwischenräume ihres Kindes mit Zahnseide reinigen.

## Brauchen Kinder Zahnseide?

Ja – am besten 1× täglich abends. Weil mit ungefähr 4½ Jahren die Zahnzwischenräume enger werden. Dann kommt man mit der Zahnbürste dort nicht mehr hin. Bei kleinen Kindern machen die Eltern die Zahnzwischenräume der Kinder mit Zahnseide sauber. Sie sollten ihrem Kind mit der Zahnseide meistens bis zum 12. Lebensjahr helfen.



## Ab 6 Jahren – Karies auf den Kauflächen

Mit ungefähr 6 Jahren verändert sich das Kindergebiss:

- Die ersten bleibenden Backenzähne brechen durch. Sie liegen versteckt hinter den letzten Milchbackenzähnen.
- Die vorderen Schneidezähne fangen an zu wackeln.

Die Backenzähne haben tiefe Stellen auf den Kauflächen. Sie heißen Furchen, Grübchen oder Fissuren. Kariesbakterien entwickeln sich dort sehr leicht, weil man mit der Zahnbürste nicht richtig in die tiefen Stellen hineinkommt. Vor allem klebrige Essensreste bleiben hier hängen. Sehr hartnäckig sind Lebensmittel, die viel Stärke oder Zucker enthalten, zum Beispiel Cornflakes oder Kaubonbons.

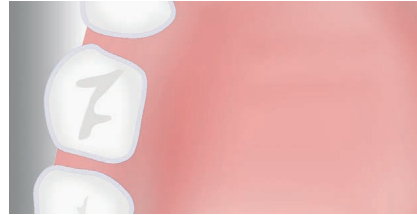
Kinder lassen sich ihre Wackelzähne meistens nicht so gut putzen, weil sie wehtun, wenn die Zahnbürste gegen den Zahn drückt. Hier kann das Kind oder der Erwachsene einen Finger hinter den Wackelzahn legen und von der anderen Seite mit der Bürste putzen. Mit diesem Trick tun Wackelzähne beim Putzen nicht mehr weh.

## Fissuren versiegeln

Zum Schutz vor Karies kann der Zahnarzt die Furchen und Grübchen (Fissuren) der ersten bleibenden Backenzähne versiegeln.



Essensreste bleiben in tiefen Fissuren leichter hängen. Sie lassen sich schlecht herausputzen.



Bei einem versiegelten Zahn ist die Kaufläche glatt und lässt sich gut putzen.

Beim Versiegeln werden die Fissuren mit einem dünnflüssigen Kunststoff verschlossen und der Zahn ist dicht. Danach wird der Kunststoff gehärtet. Die Kauflächen sind nach dem Versiegeln glatter und haben keine tiefen Fissuren mehr. Dadurch bleiben weniger Essensreste in den Kauflächen hängen. Versiegelte Zähne lassen sich leichter putzen und sind weniger anfällig für Karies.

Die Kosten für das Versiegeln von Kinderzähnen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Die Voraussetzung dafür ist: Die Kinder müssen jünger als 18 Jahre alt sein.

**Die Milchzähne sollen gesund und kariesfrei bleiben, damit sie die bleibenden Zähne nicht mit Karies anstecken. Sie sind außerdem Platzhalter für die bleibenden Zähne und sollen so lange im Milchgebiss bleiben, bis sie von selber ausfallen.**

Eltern zeigen ihrem Kind, wie es seine Zähne gründlich putzt. Damit die Kinderzähne gesund bleiben, ist es aber wichtig, dass Eltern ihrem Kind noch lange beim Zähneputzen helfen. Sie sollten die Kinderzähne bis ins Grundschulalter nachputzen.

## So bleiben die Kinderzähne gesund

- Ab dem 1. Zahn wird geputzt!
- Eltern putzen die Kinderzähne regelmäßig und gründlich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- Kinder bekommen Wasser zu trinken, keine zucker- und säurehaltigen Getränke.
- Kinder sollen nicht ständig zwischen den Hauptmahlzeiten naschen.
- Eltern putzen Kinderzähne nach, bis das Kind etwa 8 Jahre alt ist.
- Auf die bleibenden Backenzähne müssen Eltern beim Nachputzen besonders achten. Man entdeckt die Backenzähne oft sehr spät im Kindermund.
- 2 Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt im Jahr sind auch für Kinder wichtig.



## Fluoride – Was sie können

Fluoride sind Salze, die im Wasser und in der Nahrung vorkommen. Sie schützen die Zähne vor Karies. Dazu lagern sie sich in die äußerste Schicht des Zahnes, den Zahnschmelz, ein und machen ihn hart. So kann er sich besser gegen Säuren wehren, die den Zahn angreifen. Karies, die sich gerade ausbreiten will, kann durch Fluorid sogar gestoppt werden. Fluorid aus Wasser und Nahrung schützt den Zahn aber meistens nicht ausreichend vor Karies. Deshalb sollte man zum Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta und zum Kochen Speisesalz mit Fluorid verwenden.

Säuglinge und Kleinkinder bekommen vom Kinderarzt oft Fluoridtabletten für die Zähne. Wie viel Fluorid das Baby insgesamt braucht, sollten Eltern mit ihrem Kinderarzt und Zahnarzt absprechen.

Bei Kinderzahnpasta gibt es Altersangaben zur Dosierung von Fluorid, darauf sollten Eltern achten:

- Bis 6 Jahre: Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid
- Ab 6 Jahren: Junior- oder Erwachsenenzahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

Der Zahnarzt kann den Zahnschmelz zusätzlich hart machen, indem er einen Fluoridlack auf die Zähne pinselt. Das schützt die Kinderzähne vor Karies. Manchmal empfiehlt der Zahnarzt, dass das Kind 1× pro Woche zusätzlich ein Fluoridgelee nach dem Zähneputzen verwenden soll.





## Zahngesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist für Zähne genauso wichtig wie für den Körper: Sie sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein.

### Das ist gut für Kinderzähne

- Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln
- Obst und Gemüse
- Milch, Joghurt, Käse und Quark
- Mageres Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- Öle und Fette
- Wasser und ungesüßter Tee

Milch und Milchprodukte sind besonders wichtig für die Zähne, weil sie sehr viel Kalzium enthalten. Knochen und Zähne brauchen viel Kalzium, um zu wachsen. Wer täglich  $\frac{1}{4}$  Liter fettarme Milch trinkt und 50 bis 60 Gramm Käse isst, gibt seinem Körper genügend Kalzium.

Beim Kauen von Vollkornprodukten und frischem Obst und Gemüse entsteht viel Speichel. Er schützt die Zähne vor Angriffen durch Saures und Süßes. Viel Kauen macht viel Speichel – das schützt die Zähne!

## Das ist schlecht für Kinderzähne

- Süße Zwischenmahlzeiten und salzige Snacks, zum Beispiel Kekse und Chips
- Weiche, klebrige Kinderprodukte, zum Beispiel Fruchtriegel
- Fruchtpürees aus Tütchen zum Ausaugen
- Fertigprodukte mit Zucker, zum Beispiel Babybrei zum Anrühren
- Zucker- und säurehaltige Getränke, zum Beispiel Limonaden und Schorlen

Egal ob Industriezucker, Fruchtzucker, brauner Zucker oder Honig – jeder Zucker schadet den Zähnen. Besonders gefährlich für die Zähne sind die „versteckten Zucker“. Sie sind zum Beispiel in Chips, Ketchup, Fruchtpürees zum Mitnehmen („Quetschies“), Saftschorlen, gesüßtem Fruchtjoghurt, Trockenobst oder in Müsliriegeln.

Zucker schadet den Zähnen weniger, wenn er nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen wird. Danach müssen die Kinderzähne geputzt werden. Eltern sollten vermeiden, dass Kinder oft zwischendurch naschen.

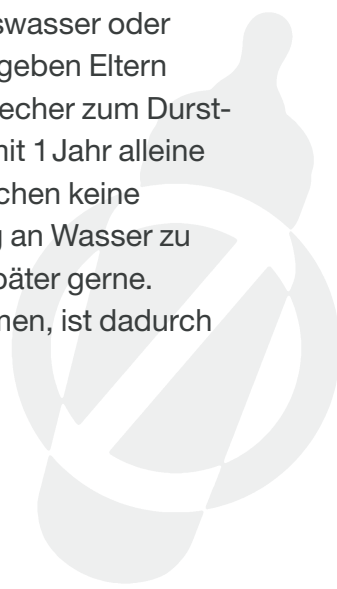


**Nuckelflaschenkaries:****Die Gefahr kommt aus der Flasche!**

Ständiges Nuckeln an der Flasche mit süßen oder sauren Getränken wie Saftschorlen oder Fruchtsäften schadet Kinderzähnen sehr. Sie werden beim Nuckeln von Getränken umspült, die schon an den Milchzähnen Karies machen.

Meistens entsteht Karies an den oberen Schneidezähnen, weil die Getränke beim Saugen am Flaschensauger direkt an diese Zähne hingespült werden. Deshalb sollten Eltern ihrem Kind keine Saugerflaschen mit gesüßten oder sauren Getränken zum Dauernuckeln geben.

Für unterwegs kann man die Flasche mit Mineralwasser ohne Kohlensäure, Leitungswasser oder ungesüßtem Tee füllen. Am besten geben Eltern ihrem Kind aber Wasser aus dem Becher zum Durstlöschen. Kinder können oft schon mit 1 Jahr alleine aus einem Becher trinken und brauchen keine Flasche mehr. Wenn sie von Anfang an Wasser zu trinken bekommen, trinken sie es später gerne. Die Gefahr, dass sie Karies bekommen, ist dadurch geringer.





## Mundhygiene – Zähneputzen muss man lernen

Wenn Eltern und Kind die Zähne regelmäßig gemeinsam putzen, schaut sich das Kind das Zähneputzen ab. Es lernt von Anfang an, dass die Zähne täglich geputzt werden.

Zum Zähneputzen gibt es für Kinder:

- Spezielle Kinderzahnbürsten mit kleinen Bürstenköpfen und weichen Borsten
- Spezielle Kinderzahnpasten mit Fluorid

Auf der Verpackung von Zahnbürsten und Zahnpasten stehen Altersangaben. Darauf sollten Eltern beim Kauf achten.

### Die Milchzähne putzen

Ab dem ersten Milchzahn sollten Eltern die Zähne ihres Kindes 1× täglich mit einer winzigen Menge Kinderzahnpaste und 1× täglich mit Wasser putzen. Wenn das Kind Zahnpasta verschluckt, ist das nicht gefährlich.

Mit 2 bis 2 ½ Jahren sind fast alle Milchzähne da. Ab jetzt gibt es eine neue Regel: Eltern putzen 2× täglich mit einer erbsgroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.

### Die bleibenden Zähne putzen

Wenn die bleibenden Zähne ab 5 ½ Jahren durchkommen, sollten Kinder 2× täglich eine Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt (1.000 ppm) verwenden. Zusätzlich kann man noch 1× pro Woche mit einem fluoridhaltigen Gelee nachputzen. Das härtet den Zahnschmelz. Manche Kinder bekommen leicht Karies. Dann kann der Zahnarzt zum Schutz vor Karies einen Fluoridlack auf die Zähne des Kindes pinseln.

Es ist wichtig, dass Kinder 2× im Jahr zum Zahnarzt gehen. Er kontrolliert, ob die Zähne gesund sind und kann auch vorbeugende Maßnahmen durchführen, zum Beispiel die Zähne fluoridieren oder versiegeln. In der Zahnarztpraxis wird den Eltern und dem Kind außerdem gezeigt, wie die richtige Zahnputztechnik funktioniert und wie man Zahnseide benutzt.

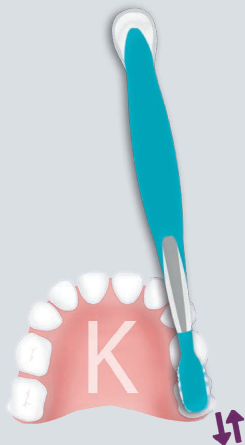
Bis ungefähr 8 Jahre kann ein Kind seine Zähne oft noch nicht gründlich genug alleine putzen. Besonders die neuen Backenzähne erreicht ein Kind schlecht. Deshalb sollten Eltern auch jetzt noch die Kinderzähne nachputzen. Die neuen Backenzähne brechen hinter den Milchbackenzähnen mit ungefähr 5 ½ Jahren durch und sind bleibende Zähne.

### Die Zahnbürste...

- muss zum Alter des Kindes passen,
- muss spätestens alle 6 bis 8 Wochen gewechselt werden, weil viele Keime an ihr hängen bleiben,
- muss nach einer Krankheit gewechselt werden.

## Die KAI-Technik:

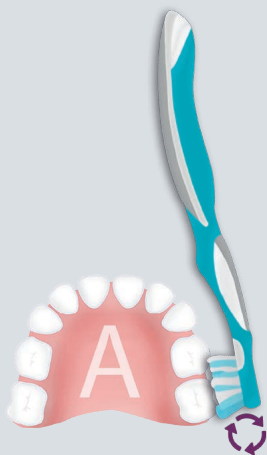
# So werden Zähne richtig sauber



### Schritt 1:

#### K wie Kauflächen putzen

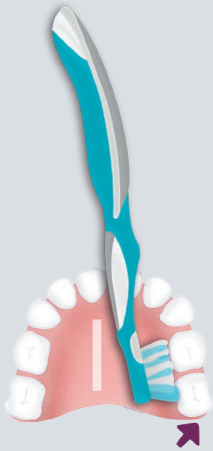
- Den Mund öffnen.
- Zuerst die oberen Kauflächen durch sanftes Hin- und Herbürsten putzen. Mit wenig Druck reinigen, um Zähne und Zahnschmelz nicht zu verletzen.
- Die unteren Kauflächen anschließend genauso putzen.



### Schritt 2:

#### A wie Außenflächen putzen

- Schneidezähne aufeinander stellen.
- An der Außenseite des letzten Backenzahns auf der rechten Seite beginnen und in kleinen Kreisen nach vorne bis zur Mitte bürsten.
- Zahnbürste wenden und kreisend nach hinten bis zum letzten Zahn auf der linken Seite bürsten.



### Schritt 3: I wie Innenflächen putzen

- Die Zahnbürste innen – oben am letzten Backenzahn rechts – ansetzen und jeden Zahn von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn, bürsten.
- Genauso die Innenflächen der unteren Zähne putzen.

### Zum Schluss ...

Die Zahnpasta gut ausspucken. Die Zahnbürste sauber abspülen und mit dem Kopf nach oben zum Trocknen in den Zahnputzbecher stellen.

### **Vorsicht vor Zahnfleischentzündungen**

Im Zahnbelag gibt es Bakterien, die das Zahnfleisch entzünden können. Das Zahnfleisch ist dann gerötet und blutet beim Putzen. Es entzündet sich besonders oft am Zahnfleischrand.

Man kann vermeiden, dass sich Zahnbeläge ablagern und dadurch Zahnfleischentzündungen entstehen. Dazu ist es wichtig, dass die Zähne mit der richtigen Technik geputzt werden (KAI) und für die Zahnzwischenräume Zahnseide verwendet wird.

Wenn das Zahnfleisch entzündet ist, blutet es beim Putzen. Trotzdem sollten diese Stellen 2 × täglich gründlich geputzt werden. Ist das Zahnfleisch auch nach mehreren Tagen noch nicht gesund, muss sich der Zahnarzt das entzündete Zahnfleisch ansehen.

Sehr selten steckt hinter einer Zahnfleischentzündung bei Kindern eine Viruserkrankung. Dann hat das Kind auch Fieber oder andere Krankheitsanzeichen. In diesen Fällen sollten Eltern mit ihrem Kind zum Kinderarzt gehen.



**Viele Kinder kommen zum ersten Mal zum Zahnarzt, wenn sie schon in den Kindergarten gehen. Das ist zu spät. Besser ist es, wenn Eltern ihr Kind so früh wie möglich zum Zahnarzt mitnehmen. Dann gewöhnt es sich schon im Babyalter daran, dass der Zahnarzt in den Mund schaut und die Zähne kontrolliert.**



## **0 bis 3 Jahre**

Zwischen dem 4. Lebensmonat und dem 1. Lebensjahr brechen die ersten Milchschnidezähne durch. Jetzt sollten Eltern mit ihrem Kind zur ersten Vorsorgeuntersuchung zum Zahnarzt gehen. Er klärt sie über die Zahn- und Mundhygiene und zahngesundes Essen und Trinken auf.

Sobald das Kind Zähne hat, sollte es 2 × im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt kommen. Eltern können ihr Kind auch zu einem eigenen Kontrolltermin in die Praxis mitnehmen, so lernt es den Zahnarzt und die Praxis kennen.

## Zahnärztliche Vorsorgetermine für Kinder auf einen Blick

Es gibt 2 Hefte, in denen die wichtigsten Termine für die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern aufgelistet sind:

- Im **zahnärztlichen Kinderpass** der BLZK, den Eltern bei ihrem Zahnarzt bekommen.
- Im **gelben Untersuchungsheft** (Gelbes Heft), das Eltern nach der Geburt ihres Kindes in der Klinik bekommen.

Der zahnärztliche Kinderpass gibt viele nützliche Informationen, zum Beispiel zum Zahndurchbruch, zur Zahnpflege, zu Mundhygiene und zu zahngesunder Ernährung. Die Kosten für die 6 zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen, die im gelben Untersuchungsheft aufgelistet sind, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.





## 3 bis 6 Jahre

Bei den Früherkennungsuntersuchungen zwischen 3 und 6 Jahren sieht sich der Zahnarzt an, wie sich Milchzähne und Kiefer entwickeln.

Mit ungefähr 5 ½ Jahren beginnt der Zahnwechsel von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen. Jetzt sollten Eltern die Kinderzähne sehr sorgfältig nachputzen. Besonders an den Stellen, an denen gerade ein neuer bleibender Zahn herauskommt. Die ersten bleibenden Backenzähne kommen oft unbemerkt etwas versteckt hinter den Milchbackenzähnen. Sobald man sie sieht, müssen sie mit einer Jugend- oder Erwachsenenzahnpasta (1.000 ppm Fluorid) geputzt werden. Die Eltern putzen in diesem Alter noch nach.

### **Veränderungen am Zahnschmelz**

Manchmal entwickelt sich der Zahnschmelz nicht richtig, das heißt er ist unvollständig oder nicht hart genug. Dadurch bekommt der Zahn leichter Karies. Bei einer Zahnschmelzstörung tun die Zähne beim Essen, Trinken oder Zähneputzen weh. Die Eltern sollten dann unbedingt mit ihrem Kind zum Zahnarzt gehen.

Nur wenn die Zähne regelmäßig kontrolliert werden, kann man Karies bei Kindern vorbeugen. Deshalb ist der Besuch beim Zahnarzt 2× im Jahr besonders wichtig. Auch Zahn- und Kieferfehlstellungen kann der Zahnarzt bei regelmäßigen Terminen schon sehr früh erkennen.



## 6 bis 12 Jahre

Der Zahnwechsel dauert ungefähr vom 6. bis zum 13. Lebensjahr. Zuerst fallen die Milchzähne aus, dann kommen die bleibenden Zähne nach. Das vollständige bleibende Gebiss hat 28 Zähne.

Ungefähr 3 Jahre nachdem ein bleibender Zahn durchgebrochen ist, ist der Zahnschmelz um den Zahn herum richtig hart. Erst dann kann er den Zahn richtig schützen, zum Beispiel gegen Säuren. Solange der Zahnschmelz noch nicht richtig hart ist, müssen die Kinderzähne besonders sorgfältig geputzt werden.

## *Ab wann zum Kieferorthopäden?*

Eine Zahnspange soll den Kiefer und die Zähne korrigieren, zum Beispiel wenn Zähne schief herauswachsen oder der Kiefer zu eng ist. Normalerweise brauchen Kinder mit Milchzähnen noch keine Zahnspange. Es gibt aber Ausnahmen, dann bespricht der Zahnarzt das mit den Eltern. Ein erster Besuch beim Kieferorthopäden ist meistens mit ungefähr 9 Jahren sinnvoll.

**Die meisten Zahnunfälle passieren, wenn Kinder auf die Zähne stürzen. Sobald die Kinder anfangen zu laufen, steigt die Gefahr für Zahnunfälle. Bei älteren Kindern werden die Zähne oft beim Spielen oder manchmal beim Sport verletzt.**

Ein verletzter Zahn muss unbedingt so schnell wie möglich von einem Zahnarzt kontrolliert und behandelt werden. Nur dann ist es wahrscheinlich, dass der Zahn gerettet werden kann. Ausgeschlagene Zahnteile von bleibenden Zähnen und ausgeschlagene bleibende Zähne muss man zum Zahnarzt mitbringen. Am besten transportiert man sie in H-Milch oder in einer „Zahnrettungsbox“ aus der Apotheke.

## Sofort zum Zahnarzt!

Bei einem Zahnunfall müssen Eltern mit ihrem Kind sofort zum Zahnarzt oder in eine Zahnklinik gehen. Dann ist es wahrscheinlicher, dass der Zahn gerettet werden kann.

## Zahnschutz beim Sport

Wenn Kinder Sportarten wie Hockey oder Kampfsport machen, sollten sie einen Zahnschutz tragen. Damit kann man einer Zahnverletzung gut vorbeugen.

Am besten sitzt ein Zahnschutz, der dem Kind genau angepasst wird: Der Zahnarzt vermisst Zähne und Kiefer und lässt den Zahnschutz im Dentallabor anfertigen. Ein vorgefertigter Zahnschutz kostet weniger. Es gibt ihn in Sport- oder Spezialgeschäften zu kaufen. Ob der Zahnschutz noch passt, muss spätestens alle 6 Monate vom Zahnarzt überprüft werden.



## **Herausgeber**

Bayerische  
Landeszahnärztekammer  
(BLZK)  
Flößergasse 1  
81369 München  
[www.blzk.de](http://www.blzk.de)  
[www.zahn.de](http://www.zahn.de)

## **Redaktion**

Referat Prophylaxe,  
Alterszahnmedizin  
und Patientenberatung  
der BLZK

## **Fachliche Beratung**

Dr. Katharina Bücher,  
Klinikum der Universität  
München, Poliklinik für Zahn-  
erhaltung und Parodontologie,  
Bereich Kinder- und Jugend-  
zahnheilkunde;  
Prof. Dr. Christoph Benz,  
Referent Prophylaxe,  
Alterszahnmedizin  
und Patientenberatung  
der BLZK

## **Gestaltung**

engelhardt  
atelier für gestaltung  
Mühldorf am Inn  
[www.engelhardt-atelier.de](http://www.engelhardt-atelier.de)

## **Grafiken**

Geschäftsbereich  
Kommunikation der BLZK,  
Online-Redaktion

## **Druck**

Gotteswinter und Aumaier  
GmbH, München

© Bayerische  
Landeszahnärztekammer

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, Kopie oder  
sonstige Vervielfältigung  
oder Verbreitung, auch von  
Ausschnitten, nur mit aus-  
drücklicher Genehmigung  
der Bayerischen Landes-  
zahnärztekammer

Neuaufgabe, 2017

Hinweis: Die verwendeten  
Bezeichnungen richten sich  
– unabhängig von der im  
Einzelfall verwendeten Form –  
gleichermaßen an alle Frauen  
und Männer.

Online-Bestellung und  
Fax-Bestellformular:  
[www.blzk.de/shop](http://www.blzk.de/shop)



**Text in verständlicher Sprache verfasst.**



[www.zahn.de](http://www.zahn.de)