

Tipps für werdende und junge Eltern

1. das Baby von Anfang an immer zur halbjährlichen Kontrolluntersuchung mitnehmen. So gewöhnt es sich an die Gerüche, Geräusche und die Umgebung in der Zahnarztpraxis. Üben, dass das Kind den Mund aufmacht wenn Sie es möchten. Auch für das spätere Zähneputzen ist das wichtig. Niemals vor dem Kind erwähnen, dass man vor dem Zahnarztbesuch Angst hat oder ihn unangenehm findet. Nur positive oder neutrale dinge erwähnen (elterliche Vorbildfunktion).
2. Unbedingt so lange wie möglich keinen Speichelaustausch zwischen Eltern, Erwachsenen oder anderen Kindern und Ihrem Baby erlauben. Keinen Schnuller oder Löffel ablecken. Ein Säuglingsmund kennt noch keine Kariesbakterien und wird erst von der Umwelt angesteckt. Damit kann man das Kariesrisiko der Milch- und späteren bleibenden Zähne deutlich senken.
3. Das Saugen beim Stillen kräftigt die Kiefer, Lippen und Zunge des Babys, so dass sich die Kiefer- und Zahnstellung normal entwickeln. Wenn Stillen, aus welchen Gründen auch immer, nicht möglich ist auf kiefergerechte anatomische Sauger achten (z.B. von NUK). Je nach Alter des Babys gibt es auch unterschiedliche Größen, die zu beachten sind. Das Loch im Sauger soll nicht vergrößert werden, die Babys sollen sich wie beim Stillen anstrengen müssen.
4. So früh wie möglich das Baby an die Zahnbürste gewöhnen (Extra Baby-Zahnbürste), mit den weichen Borsten das Zahnfleisch massieren. Ab dem ersten Zahn möglichst 3x täglich mit dem Baby Zähneputzen und das Kind zuschauen lassen. Das Zähneputzen in ein Ritual einbinden das immer wiederkehrt, damit das Kind sich daran gewöhnt. Erst ab dem ersten Milchzahn extra Milchzahnpaste (z.B. von Elmex, max. 500 ppm Fluorid) benutzen. Ab dem 6. Lebensjahr Junior-Zahnpaste (1450 ppm Fluorid). Wenn fluoridierte Zahnpaste verwendet wird keine Fluorettten geben.
5. Dem Baby nicht an gesüßte Tees gewöhnen. Keine löslichen Pulvertees zu Trinken geben, die sind alle mit viel Zucker angereichert. Es besteht die Gefahr des nursing-bottle-Syndroms, bei dem frühzeitig durch das Dauernuckeln gesüßter Getränke vor allem die Milchfrontzähne kariös zerstört werden. Das hat zur Folge, dass die Kinder Schwierigkeiten beim Abbeißen sowie bei der Sprachentwicklung haben. Normale Teebeutel der gewünschten Sorte (z.B. Fenchel) haben aufgebriht die selbe Wirkung und die Kinder kommen nicht auf den Geschmack der Süße. Wenn die Kinder älter sind Wasser, möglichst ohne Sprudel, trinken. Nur ab und an mal mit einem Schuss Saft „versüßen“. Das Kind nicht den ganzen Tag ständig trinken lassen. Wenn möglich nur zu den Mahlzeiten, wenn es durstig ist. Dann kann der Speichel den pH-Wert im Mund schneller neutralisieren und das Kariesrisiko minimieren. Keine Flasche zum Einschlafen geben. Das ist sehr Karies fördernd für die Zähne und sehr schwer abzugewöhnen. Nach dem Zähneputzen bei Durst nur noch Wasser zu Trinken geben. Auch Süßigkeiten am besten zu den Hauptmalzeiten (z.B. als Nachspeise) genießen.
6. Auch die „Kleinen“ sollten alle 6 Monate zur zahnärztlichen Kontrolle kommen. Auch Milchzähne haben Nerven in den Wurzeln, die sich durch Karies entzünden und starke Schmerzen verursachen können.
7. Spätestens mit 2-2 ½ Jahren sollten die Kinder weder am Schnuller noch am Finger lutschen, damit keine Kieferverformungen entstehen und später eine kieferorthopädische Behandlung nötig wird. Der Schnuller lässt sich leichter abgewöhnen als der Finger.
8. Ca. ab dem 4. Lebensjahr sind die Kinder alt genug, um mit der elektrischen Zahnbürste zu putzen. Es gibt extra Kinderaufsätze, die helfen die Zähne der manchmal widerspenstigen Kinder möglichst schnell möglichst sauber zu bekommen.