

# SCHENKE DEINEM KIND EIN LÄCHELN

Schritt für Schritt zu gesunden Zähnen

Von 0 bis 6 Jahren  
Teil 1





### *Projekt für soziale Didaktik*

Studenten des 3. Jahres des Laureatsstudienganges Dentalhygiene an der Landesfachhochschule “Claudiana”, Außensitz der “Università del Sacro Cuore” in Rom: Sandra Seehauser, Elisabeth Mair, Elida Lamcja, Thomas Gallina, Serena Ruggeri, Barbara Messner, Tamara Conci, Giulia Lisciotto, Andrea Gallmetzer, Lisa Kaiser, Omar Munda, Sara Dalle Mule.

Koordinatoren/Tutoren des Projektes:  
Dott.Mag.Massimo Roperti -  
Dott.ssa Manuela Perli

Foto und Grafik: Christian Kalser



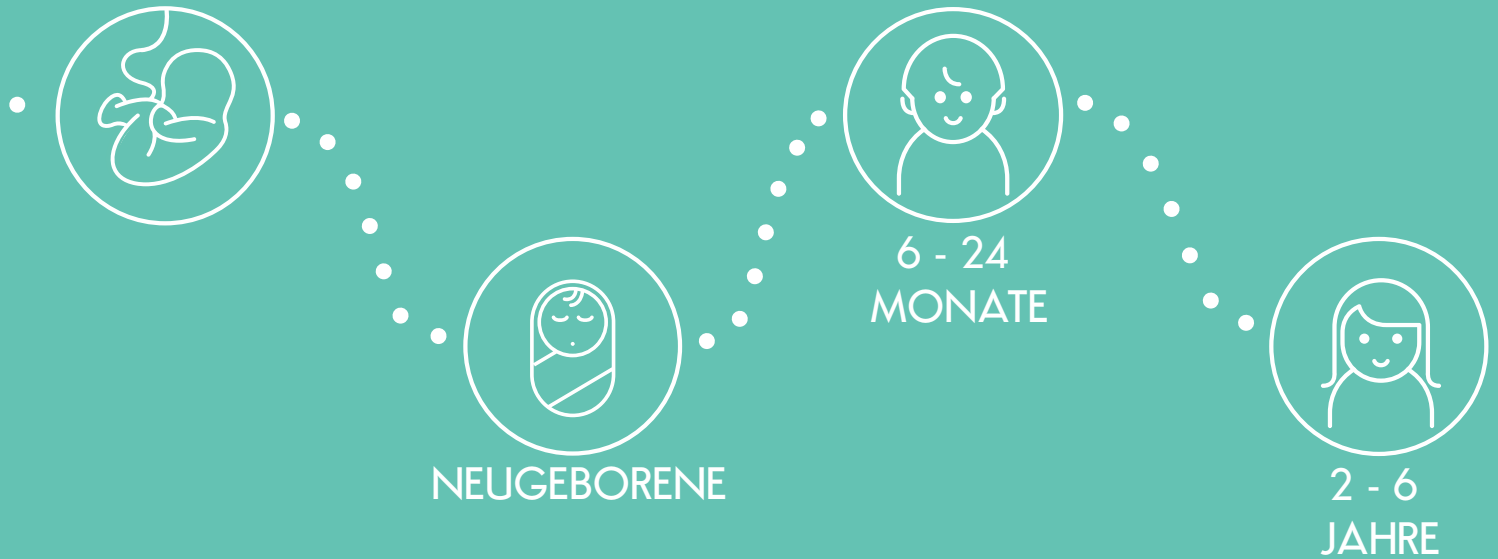
UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe  
Scuola Provinciale Superiore di Sanità

[www.claudiana.bz.it](http://www.claudiana.bz.it)

# LEBENS LINIE





## GESUNDHEIT BEGINNT IM BAUCH

Die Zähne eines Ungeborenen entwickeln sich schon zu Beginn der 2-3 Schwangerschaftswoche. Eine schlechte Mundhygiene der Mutter während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für eine Frühgeburt oder Untergewicht des Neugeborenen. Ein gesundes Verhalten in der Schwangerschaft ist deshalb unumgänglich.

Bei Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen gelangt Magensäure in den Mund. Dies kann die Zähne angreifen und zu Zahnerosionen führen. Daher nicht sofort Zähneputzen, sondern nur mit Wasser den Mund ausspülen.

*Keine Sorge bei Blutung und Schwellung des Zahnfleisches. Eine professionelle Zahnreinigung in Verbindung mit einer sorgfältigen Zahnpflege kann dieses Problem lösen.*

Ihr Dentalhygieniker begleitet Sie in Ihrer Schwangerschaft durch:

- Informationen über Ihre Zahngesundheit
- Professionelle Zahnreinigung
- Tipps zur richtigen Zahnpflege und ausgewogener Ernährung
- Kariesprävention



## DAS NEUGEBORENE

### **Stillen:**

Stimuliert die Entwicklung des Kiefers, der Lippe und der Zunge und stärkt Kopf und Halsmuskulatur.

### **Nuckelflasche:**

Falsche Anwendung kann für Zähne schädlich sein:

- Verwendung nur für Nahrungszufuhr
- zuckerhaltige Getränke in der Flasche vermeiden! Vor allem vor dem Schlafen gehen (Vorbeugung frühkindlicher Karies)
- die Saugöffnung sollte nicht vergrößert werden, um den Saugreflex zu erhalten

### **Schnuller:**

ist nicht zwingend notwendig:

- Größe des Schnullers dem Alter anpassen
- ab 3 Jahren abgewöhnen

*Nuckelflasche, Schnuller und Daumenlutschen können zu Kieverformungen führen.*

### **Nicht vergessen:**

- jetzt schon eine regelmäßige Zahnfleischreinigung mit feuchten Gazen durchführen
- bald kommen die ersten Milchzähne
- Übertragung von Karies-Bakterien der Eltern auf das Kind vermeiden, z.B. durch das Abschlecken des Babylöffels oder Schnuller





## VON 6 MONATEN BIS 24 MONATEN

### **Durchbruch der Milchzähne:**

Die Pflege der Milchzähne ist unumgänglich, um den Platz für die bleibenden Zähne zu erhalten.

Der Zahndurchbruch kann Schmerzen, Fieber, Rötung im Gesicht und erhöhten Speichelfluss verursachen:

*Tipps zur Schmerzlinderung: Beißring (eventuell gekühlt) oder Zahnfleischgel.*

### **Mundhygienetechniken:**

feuchte Gazen:

- um das Zahnfleisch zu reinigen

Zahnbürste:

- kreisförmige Bewegungen „Von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) immer im Kreis“
- alle Flächen reinigen: Außenfläche, Innenfläche und Kaufläche
- mindestens 2 mal täglich
- am wichtigsten ist die Zahnpflege VOR dem Schlafen gehen

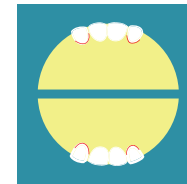
*Solange das Kind die Zähne nicht selbst putzen kann, sind die Eltern dafür zuständig und sollten immer nachputzen!*



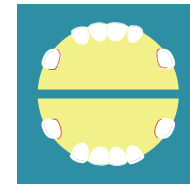
Untere zentrale  
Schneidezähne  
6-10 Monate



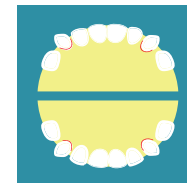
Obere zentrale  
Schneidezähne  
8-12 Monate



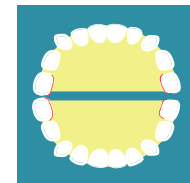
Laterale  
Schneidezähne  
9-16 Monate



Erste Backenzähne  
13-19 Monate



Eckzähne  
16-23 Monate



Zweite  
Backenzähne  
23-33 Monate



### **Der erste Zahnarztbesuch**

Die erste Visite sollte im Alter von 2-3 Jahren erfolgen. Eine erste positive Erfahrung mit dem Zahnarzt baut Vertrauen auf.

### **Ernährung:**

Ab dem 6. Monat beginnt die Umstellung von Brei auf feste Nahrung.

Die Kinderzähne kommen in Kontakt mit zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken.

Das Kind sollte Süßes nur nach den Hauptmahlzeiten zu sich nehmen und auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten verzichten.

*Nicht die Menge, sondern vor allem die Häufigkeit spielt eine wichtige Rolle bei der Kariesentstehung.*





## KINDER VON 2 BIS 6 JAHREN

### **Fluoridprophylaxe:**

Fluorid stärkt die Resistenz der Zähne und macht sie widerstandsfähiger gegen Zucker- und Säureattacken.

Durch die Nahrung (Wasser, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte usw.) wird der tägliche Fluoridbedarf für den Körper gedeckt.

Für die Zähne ist hingegen eine lokale Anwendung (in Form von Zahnpasta, Mundspülungen oder Gel) direkt auf den Zahn notwendig.

Der Fluoridgehalt in der Zahnpasta sollte dem Kindesalter angepasst sein:

- Vom Durchbruch der ersten Zähne bis zu 6 Jahren ist eine erbsengroße Menge Kinderzahnpasta mit 1000ppm Fluorid ausreichend.
- Das Kind sollte die Zahnpasta zuverlässig ausspucken können.



*erbsengroße  
Menge*

*Milchzähne sind genauso wichtig wie bleibende Zähne!*

*Der Übergang von Kindergarten auf Grundschule bringt auch den Wechsel von Milchzähnen zu bleibenden Zähnen mit sich.*

*Im Alter von 5-6 Jahren beginnt der Zahnwechsel, wobei meist der erste, bleibende Backenzahn unbemerkt durchbricht, ohne dass ein Milchzahn verloren geht.*