



SCHENKE DEINEM KIND EIN LÄCHELN

Schritt für Schritt zu gesunden Zähnen

Von 6 bis 14 Jahren

Teil 2



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



www.claudiana.bz.it



6 JAHRE



ERNÄHRUNG



ZÄHNEPUTZEN



ZAHNTRAUMA UND
ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNG



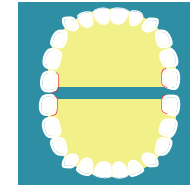
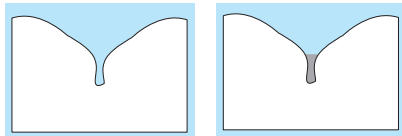
6 JAHRE

Zahnwechsel beginnt: vom Milchgebiss zum bleibenden Gebiss.

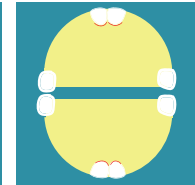
Als erste bleibende Zähne erscheinen die großen Backenzähne, ohne Verlust eines Milchzahnes (am Ende der Milchzahnreihe).

Da sie für ein Leben lang bestimmt sind, sollten sie gut gepflegt werden.

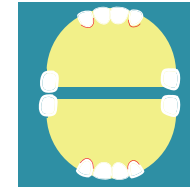
- In diesem Zeitraum ist eine Visite beim Zahnarzt/ Dentalhygieniker empfehlenswert.
- Zahnfehlstellungen und Entwicklungsstörungen können so frühzeitig erkannt und behandelt werden.
- Wichtig: *Versiegelung der Fissuren*. Tiefe Furchen und Grübchen auf den Kauflächen sind Risikostellen für Karies. Durch eine Fissurenversiegelung können diese Zonen geschützt werden.



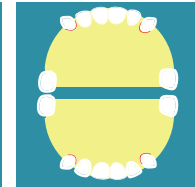
Erste bleibende
Backenzähne
6 - 7 Jahre



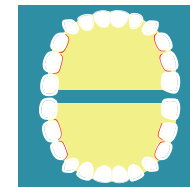
Zentrale
Schneidazähne
7 - 8 Jahre



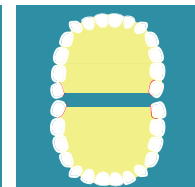
Laterale
Schneidazähne
7 - 9 Jahre



Eckzähne
9 - 12 Jahre



Prämolaren
10 - 12 Jahre



Zweite
Backenzähne
11 - 13 Jahre



ERNÄHRUNG

Die Grundlage für ein gesundheitsbewusstes Essverhalten erlangen Kinder in der ersten Lebensphase von ihren Eltern, sie werden selbstständiger und handeln autonom.

Zahngesunde Ernährung:

- Zähne lieben kauen: gesunde Lebensmittel die gut gekaut werden müssen erhöhen den Speichel, der die Zähne und das Zahnfleisch schützt, repariert und reinigt (Vollkornbrot, Gemüserohkost...)
- Zähne brauchen nichts Süßes: Zuckerhaltige Getränke und Speisen nur selten, in geringen Mengen, am besten nach den Hauptmahlzeiten
- Als Durstlöscher sollte nur Wasser oder ungesüßter Tee konsumiert werden
- Zähne benötigen eine Pause zwischen den Mahlzeiten; ständiges Naschen greift die Zähne an.

Nicht die Menge, sondern die Häufigkeit der Zuckereinnahme ist ausschlaggebend!

Zahnfreundliche Produkte:





ZÄHNEPUTZEN

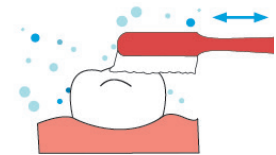
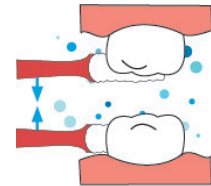
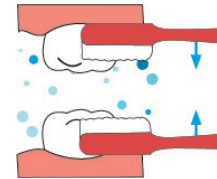
Zeitpunkt des Zähneputzens: mindestens 2 Mal am Tag; morgens und vor dem Schlafen gehen.

- *Größe des Zahnbürstenkopfes* an die Größe des Mundes anpassen, um ein richtiges Zähneputzen zu ermöglichen.
- Zahnbürste oder Zahnbürstenkopf alle 3 Monate austauschen.
- *Fluoridgehalt* ändert sich: Zahnpasta an das Alter anpassen, z.B. Junior-Zahnpasta.
- Wackelzähne auch putzen, eventuell den lockeren Zahn mit dem Finger von hinten stützen.
- Auf gründliche Reinigung der Kauflächen mit tiefen Fissuren achten!

- Im Alter von 6-9 Jahren sollten Eltern immer nachputzen und kontrollieren.
- *Zahnseide* schon ab 6 Jahren mit Hilfe der Eltern benützen.
- Mit viel Übung schafft es das Kind mit der Zeit, Zahnseide korrekt und selbstständig anzuwenden.

Die *Zahnputztechnik* soll zwischen 6-12 Jahren von kreisförmigen Bewegungen auf folgende Technik umgestellt werden:

Bürstenkopf im Winkel von 45° zum Zahnfleisch ansetzen. Zahnbürste rütteln um den Zahnbelag zu lockern und diesen anschließend mit einer Drehbewegung vom Zahnfleisch zum Zahn (von Rot nach Weiß) führen.





ZAHNTRAUMA

Ab 6 Jahren steigert sich meistens die sportliche Aktivität der Kinder. Es kann zu Zahnverletzungen kommen (Freizeitaktivitäten, Schule). Dabei gibt es Sportarten mit erhöhtem Risiko: Fahrradfahren, Skifahren oder Kontaktsportarten wie Fußball, Hockey usw. Es kann zu Zahnlockerung, Schmerzempfindlichkeit, Zahnfraktur oder zum Zahnverlust kommen.

Was tun?

- Zahnteile/Frakturstücke bzw. lose Zähne aufbewahren und sie umgehend in eine Zahnrettungsbox oder ersatzweise in ein Glas mit Speichel, Milch oder physiologische Lösung geben. Der Zahn darf nicht austrocknen!
- Sofort eine Zahnarztpraxis aufsuchen, Zeit spielt eine wichtige Rolle!

Vorbeugung:

- Besonders bei gefährdeten Sportarten Zahnschutz tragen
- Abnehmbare Zahnspangen beim Sport herausnehmen
- Eine individuelle Zahnschiene kann beim Zahnarzt angefertigt werden





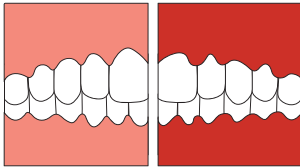
ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNG

Entzündung des Gewebes rund um den Zahn

Auslöser können *Bakterien* (schlechte Mundhygiene), *Hormone* (Pubertät) und auch *Medikamente* sein

Zeichen einer Zahnfleischentzündung:

- Farbveränderung (rosa zu dunkelrot)
- Schwellung
- Blutung (beim Zähneputzen oder spontan)
- Schmerzen beim Zähneputzen
- Schlechter Atem



Die Zahnfleischentzündung kann durch eine gute, regelmäßige Mundhygiene vollständig geheilt werden.

Wird sie nicht behandelt, kann sie zu einer Parodontitis fortschreiten, den gesamten Zahnhalteapparat schädigen und so zum Zahnverlust führen.

