

Das Wichtigste auf einen Blick

- Die ersten bleibenden Zähne kommen – Zähneputzen und Fluoridschutz sind sehr wichtig
- Den neuen großen Backenzahn „quer putzen“ – dabei benötigt Ihr Kind Ihre Hilfe!
- Kranke Milchzähne unbedingt behandeln lassen – Ansteckungsgefahr!

Ausführlichere Informationen erhalten Sie in Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit:



Herausgeber: Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe
Auf der Horst 25, 48147 Münster, Tel.: 0251/507 145, www.ak-zahngesundheit-wl.de

Das Faltblatt basiert auf einer Version von Herrn Zahnarzt Uwe Holtkamp, Gesundheitsamt Bottrop.

Stand: 3/2011

Titelfoto: photoGrapHie © www.fotolia.de

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: Dr. A. Thumeyer / © Prof. Splieth/Greifswald / ©iStockphoto.com / Lusoimages / © Prof. Splieth/Greifswald / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer

Seite 3: Stadt Bottrop, Stephanie Klein / KZV Westfalen-Lippe

Zahngesund im Kindermund

6. Lebensjahr

Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



Sind die neuen Zähne schon da?

Im sechsten Lebensjahr erscheinen bei vielen Kindern die ersten bleibenden Zähne. Diese Zähne müssen ein Leben lang halten, deshalb ist die Pflege besonders wichtig.

Nicht selten beginnt es vorne: Milchzähne werden locker und fallen aus; bleibende Schneidezähne wachsen an diesen Stellen nach.

Oft kommt auch schon der erste bleibende Backenzahn. Er taucht hinter dem letzten Milch-Backenzahn zusätzlich auf, d. h. für ihn fällt gar kein Milchzahn aus.



Zahnpflege

Reinigen Sie Ihrem Kind abends die Zähne von allen Seiten.

Der erste bleibende Backenzahn hinten im Mund benötigt anfangs ganz besondere Pflege (Abb. 1). Seine Kaufläche wird von den üblichen Putzbewegungen nicht erreicht, weil er zu Beginn noch etwas kürzer ist als sein Nachbarzahn. Eine elektrische Zahnbürste (Abb. 2) oder die „quer geführte“ Zahnbürste (Abb. 3) hilft Ihnen, die Kaufläche zu reinigen.

Nach dem Frühstück sollte sich Ihr Kind die Zähne mit der „KAI-Zahnputz-Systematik“ selbst putzen. Nach dem Putzen der Kauflächen (Abb. 4) wird zugebissen, um mit der Zahnbürste kleine Kreise auf die Außenflächen der Zähne zu „malen“ (Abb. 5). Achten Sie darauf, dass hier gründlich von hinten nach vorne an allen Zähnen geputzt wird und immer auf derselben Seite begonnen wird. Zum Schluss werden die Innenflächen mit einer Drehbewegung aus dem Handgelenk geputzt (Abb. 6): Das fällt fünf- und sechsjährigen zwar noch schwer, sollte aber regelmäßig geübt werden.



Abb. 1: Einfaches Putzen



Abb. 2: Elektrische Zahnbürste



Abb. 3: Quer geführte Bürste



Abb. 4: 1. K = Kauflächen



Abb. 5: 2. A = Außenflächen



Abb. 6: 3. I = Innenflächen

Fluoridschutz

Bis zum sechsten Geburtstag soll noch zweimal täglich Kinderzahnpaste mit wenig Fluorid (500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid) benutzt werden. Danach empfiehlt es sich, auf eine Erwachsenen-zahnpaste mit mehr Fluorid umzusteigen.

Verwenden Sie grundsätzlich Speisesalz mit Fluorid zum Kochen.

Bei erhöhtem Kariesrisiko ist ab dem sechsten Jahr als Zusatzschutz „Fluoridgelée“ sinnvoll. Es wird an einem Abend in der Woche zum Zähneputzen aufgetragen. Der Schaum muss mindestens zwei Minuten einwirken.



Beim Zahnarzt

Lassen Sie mit fünf Jahren die für Sie kostenlose Früherkennungsuntersuchung („FU“) durchführen.

Sollte der erste bleibende Backenzahn schon da sein, kann er versiegelt werden: Bei dieser besonders wirksamen Schutzmaßnahme wird flüssiger Kunststoff auf den Zahn geträufelt und anschließend gehärtet. Der Kunststoff zieht in die Rillen auf der Kaufläche ein und verschleißt sie. Hier können sich jetzt keine Bakterien mehr einnisten.

Bei hohem Kariesrisiko können die Zähne zusätzlich mit „Fluoridlack“ widerstandsfähig gemacht werden. Schon bei zwei Anwendungen pro Jahr sinkt die Kariesgefahr um fast 40%.



Und zum Schluss...

Lassen Sie kariöse Milchzähne unbedingt behandeln. Beachten Sie: Ein Milchzahn mit Karies ist ein Reservoir für Bakterien, die die Mundgesundheit gefährden.

Manchmal müssen Milchzähne sogar entfernt werden. Wenn ein Backenzahn betroffen ist, kann so eine Lücke entstehen. Da Milchzähne Platzhalter für bleibende Zähne sind, darf diese Lücke nicht zuwachsen. Hier sollte deshalb ein „Lückhalter“ angefertigt und getragen werden. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten.