



Auch Babies machen mit!

Regelmässige Plaqueentfernung zum frühestmöglichen Zeitpunkt



Eine regelmässige, wirksame Mundhygiene ist die unverzichtbare Voraussetzung für die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnhalteapparates. Das Zähnebürsten stellt bei weitem die wichtigste Mundhygienemassnahme in allen Alterslagen dar. Gerade auch bei Kleinkindern ab dem ersten Zahndurchbruch.

Korrespondenzadresse
Dr. med. dent.
Giorgio Menghini
ZZMK Universität Zürich
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich
giorgio.menghini@zmk.uzh.ch



Gesunde Milchzähne, selbstverständlich!

Aus mehreren, übereinstimmenden Forschungsarbeiten ist seit geräumeriger Zeit bekannt: Bei Vorhandensein von Plaque auf den Labialflächen der Milchfrontzähne von Kleinkindern besteht in den unmittelbaren

Folgejahren ein hohes Kariesrisiko. Daraus kann man die Notwendigkeit der regelmässigen Plaqueentfernung zum frühestmöglichen Zeitpunkt, das heisst ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes, ableiten.

Eltern in der Pflicht

Es ist Aufgabe der Eltern, einmal täglich die Zähne ihres Kindes zu bürsten. Der Einstieg in die Mundhygiene kann durchaus sanft und spielerisch stattfinden, soll aber unbedingt

beim Durchbruch des ersten Milchzahnes erfolgen und bald zum täglichen Ritual werden. Die Eltern sollten nichts erzwingen, aber doch so bestimmt sein, dass das tägliche Zähnebürsten zur Selbstverständlichkeit wird. Disziplin und das gute Beispiel seitens der Eltern sind diesbezüglich gefragt.

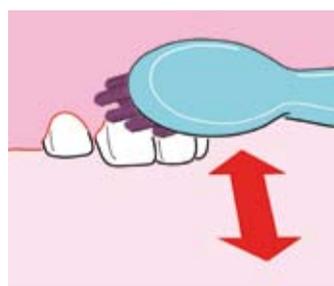
Rechtzeitig informierte Eltern habens leichter

Für die rechtzeitige Übermittlung dieser Empfehlung an die frisch gebackenen Eltern können wir seit einigen Jahren auf die Beteiligung von Mütterberaterinnen, Pädiatern und Krippenbetreuerinnen zählen. Diese werden folgendermassen unterstützt:

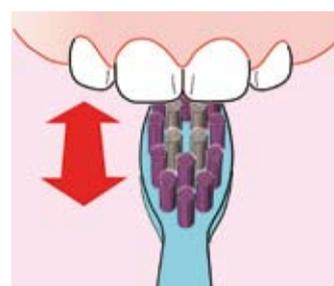
- Seit 2004 erhalten alle in der Schweiz tätigen Mütterberaterinnen kostenlos für jedes betreute Kleinkind entsprechende Merkblätter und ein Kinderzahnbürste.
- Dieses Angebot gilt seit 2008 auch für alle in der Deutschschweiz praktizierenden Kinderärzte.
- Seit 2006 erhalten alle Kinder, die im Kanton Zürich eine Krippe besuchen (ca. 15 000), kostenlos Kinderzahnpaste und Kinderzahnbürste für den täglichen Gebrauch.



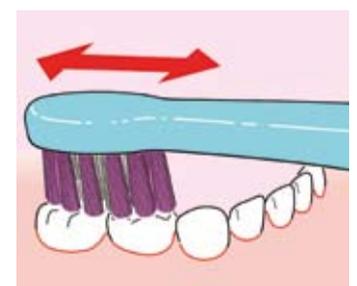
Es braucht eine weiche Kinderzahnbürste und einen «Tupfen» fluoridhaltiger Kinderzahnpaste



Die Aussenseiten der Frontzähne sind mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch zu bürsten



Die Innenseiten der Frontzähne sind mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch zu bürsten



Die Kauflächen der Milchmolaren sind mit kleinen, horizontalen Bewegungen zu bürsten

Nach dem Zähnebürsten ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen; ausspucken genügt.



Ergänzend dazu ist zu erinnern, dass das Thema «Zahnpflege in der frühen Kindheit» seit 2004 fester Bestandteil des Nachdiplomstudiums für Mütter- und Väterberatung ist. Das Thema «frühzeitige Vorbeugung von Milchzahnkaries» gehört auch in den Lehrplan der in der Deutschschweiz ausgebildeten Kleinkindererzieherinnen.

Überprüfung in der Zahnarztpraxis

Wenn Babies in die Praxis mitgenommen werden, bietet sich den Mitgliedern des Praxisteam sich die Möglichkeit, zu überprüfen, ob die Empfehlungen von Mütterberaterinnen und Pädiatern tatsächlich auch umgesetzt worden sind. Ein Blick in den Mund eines Kleinkindes genügt meistens um zu wissen, ob die Eltern die Zähne ihrer Kleinen bürsten. Falls dies nicht zutrifft, ist es Aufgabe der entsprechenden Fachperson, den Eltern unmissverständlich klar zu machen, dass das tägliche Zähnebürsten unverzichtbar für die Gesunderhaltung der Milchzähne ist. Ohne diese Grundmassnahme sind nämlich auch die kostspieligsten intensiven Kariesvorbeugungsprogramme langfristig aussichtslos. Damit es nicht bei den Absichten bleibt, empfiehlt es sich, den Eltern eine Kinderzahnbürste als Geschenk zu überreichen. Damit können sie an Ort und Stelle zeigen, wie sie die Zähne ihres Kindes bürsten.

Empfehlungen in neun Sprachen

Für die Betreuung der Eltern von Kleinkindern ist es vom Vorteil, das gleiche Informationsmaterial zu benutzen, das bereits von Mütterberaterinnen und Pädiatern verwendet wird (einheitliche Empfehlungen). Diesbezüglich steht das Merkblatt

ZU BEACHTEN

Welche Kinderzahnbürste?

Die in der Schweiz erhältlichen Kinderzahnbürsten der grossen Marken und Grossverteiler sind weitgehend von hoher Qualität. Die wichtigsten Merkmale moderner Kinderzahnbürsten sind:

Kleine abgerundete Köpfe, die es erlauben, alle Zahnflächen zu erreichen ohne die Weichteile zu verletzen.

Weiche Borsten, deren angepasste Länge eine gute Führung der Zahnbürste auch zwischen Zähnen und Lippen ermöglicht.

Anatomische Griffe, die in den Händen von Kind und Mutter gut liegen. Von teureren, ausgefallenen Modellen, die angeblich Wunder bewirken, kann man höchstens warnen: Die angeblichen Vorteile stehen in keiner vernünftigen Relation zum meist überhöhten Preis.

Welche Kinderzahnpaste?

Beim Zähnebürsten sollen immer fluoridhaltigen Zahnpasten verwendet werden! Nur so erreicht man den erwünschten Kariesschutz. Diese Empfehlung gilt bereits für Kleinkinder.

In der Schweiz enthalten Kinderzahnpasten nur 0,025% Fluorid (rund $\frac{1}{6}$ der Zahnpasten für Erwachsene) und können problemlos ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes benutzt werden. Der niedrige Fluoridgehalt berücksichtigt die Tatsache, dass Kinder bis zum Alter von drei bis vier Jahren nicht richtig ausspucken können. Bei der Benutzung von einem «Tupfen» Kinderzahnpaste (siehe Abbildung) sind die verschluckten Fluoridmengen auch für Kleinkinder unbedenklich.

Kinder sollten möglichst früh versuchen, ihre Zähne selber zu bürsten. Es bleibt aber noch lange die Aufgabe der Eltern, die Angelegenheit zu überwachen (Zahnpastatuben gehören nicht in die Hände von Kleinkindern) und anschliessend richtig nachzubürsten.

Häufigkeit des Zähnebürstens

Einmal tägliches Zähnebürsten gilt (ausnahmslos) ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes. Ab dem zweiten Geburtstag sind die Zähne zweimal pro Tag zu bürsten.

«Gesunde Milchzähne hat uns die Natur gegeben» im Vordergrund. Dieses ist in neun Sprachen erhältlich und fasst die wichtigsten Ernährungs- und Mundhygieneempfehlungen für Kleinkinder zusammen.

Die im Merkblatt abgebildete Zahnputzmethode für Kleinkinder bezweckt in erster Linie ein wirksames Bürsten der Milchfrontzähne, die als erste durchbrechen, und beim Durchbruch der Milchmolaren das

Bürsten von deren Kauflächen. Wichtiges Merkmal dieser Zahnputzmethode sind die vertikalen Bewegungen beim Bürsten der bukkalen und oralen Flächen der Milchfrontzähne. Dieses Bewegungsmuster hat sich als langfristig besonders schonend für Zähne und Gingiva erwiesen. Es bildet die Basis auch für die (später) in Kindergärten und Schulen instruierte Methode.

In den Kinderkrippen und zum Teil auch in den Spielgruppen wird die gleiche Zahnputzmethode angewendet, welche die Eltern zu Hause benutzen. Dies wirkt sich für alle Beteiligten (Kind, Eltern, Betreuerinnen) vorteilhaft aus (Vermeidung von Widersprüchen).



Gute und leicht verständliche Merkblätter vereinfachen den Informationsaustausch zwischen Kleinkindbetreuenden und Eltern

Weitere Informationen:

www.dent.uzh.ch/ppk/downloads/