



DR. ANDREAS STEIN M.Sc.

ZAHNARZT

FACHZAHNARZT FÜR ORALCHIRURGIE

MASTER OF SCIENCE FÜR PARODONTOLOGIE UND
IMPLANTATTHERAPIE

Kariesprophylaxe TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT PARODONTOLOGIE
für Minderjährige TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT IMPLANTOLOGIE

Karies-Prophylaxe durch Verminderung des Infektionsrisikos:

Prophylaxe in der Schwangerschaft:

Die werdende Mutter kann zweierlei für gesunde spätere Zähne ihres Kindes tun:

- Da sich die Zahnanlagen bereits in der sechsten Woche entwickeln, müssen neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung insbesondere zahnschädigende medikamentöse Einflüsse (Antibiotikum Tetracyclin) vermieden werden.
- Die werdende Mutter kann selbst an einem Zahnprophylaxeprogramm teilnehmen, um die Keimzahl in der eigenen Mundhöhle und so das Übertragungsrisiko auf das Neugeborene zu vermindern.

Vermeidung der Übertragung schädlicher Keime auf das Neugeborene und auf Kleinkinder:

- Keine gemeinsame Benutzung von Besteck, auch Berühren von Fütterungslöffeln mit der Lippe zum Zwecke der Temperaturprüfung
- Zahnbürsten von Erwachsenen für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren, damit sie sich diese nicht in den Mund stecken können. Das Neugeborene braucht für seine Zahnentwicklung u.a. ausreichend Vitamine und Calcium, um gesunde Zähne zu bekommen.

Ernährungslenkung bei erfolgter Infektion:

Durch eine geschickte Ernährungslenkung lassen sich sowohl bei Kindern wie bei Erwachsenen diese Erkrankungen zum Guten hin beeinflussen. Neben der Zeitdauer, wie lange die Essensreste im Mund verweilen, ist insbesondere die Häufigkeit der Zufuhr von kariesauslösenden Substanzen wichtig. Je kürzer die Verweildauer und je weniger oft eine Zufuhr stattfindet, um so besser für die Zähne. Die den Tag über mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate (hier ganz besonders: Zucker), werden von in der Mundhöhle lebenden Bakterien zu Säuren umgesetzt. Diese lösen den Zahnschmelz an und verursachen mittelfristig Karies.

Es sollen alle gesüßten Zwischenmahlzeiten und Getränke zwischendurch gemieden werden, wie:

- Süßigkeiten
- Schoko-Riegel etc.
- gesüßte Kinderjoghurts
- Fast-Food · gesüßte Babytees (auch Honig!)
- Schokoladengetränke
- Softdrinks, auch Fruchtsäfte. Als Zucker gelten auch Honig und Fruchtzucker
- Fluoride haben neben einer Remineralisation und Härtung der Zähne auch eine hemmende Wirkung auf die schädlichen Bakterien im Mund und vermindern so die Belagbildung

Einen natürlichen Schutz bietet nur der Speichel bei der Neutralisation des Säureangriffs und bei der Remineralisation. Ernährungsfehler können nur durch die erklärten Reinigungsmaßnahmen in Grenzen kompensiert werden, besser wäre natürlich eine zahngesunde Umstellung der Nahrungsgewohnheiten. Allgemein sollten folgende Grundsätze beachtet werden:

- Unkontrollierte Zwischenmahlzeiten und Naschereien vermeiden. Wenn Süßigkeiten zu sich genommen werden, dann schnell in großen Mengen und nicht über lange Zeit verteilt. Direkt danach: Zähne putzen
- Eine grobe, schleifkörperreiche Vollwertkost ist wünschenswert
- Die für die Zahn- bzw. Zahnfleischgesundheit wichtigen Vitamine aufnehmen. Dazu zählen die Vitamine A, C, D und der Vitaminkomplex B
- So wenig Zucker (Saccharose) wie möglich essen; auch auf Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) verzichten, da diese genauso schädigen

einfache und effektive Reinigungstechniken

Die Zähne werden systematisch ab dem Durchbruch der ersten Milchzähne (ca. 5.Monat) anfangs mit Wattestäbchen, später mit speziellen Kinderzahnbürsten von den Eltern geputzt. Dabei soll übermäßiger Druck vermieden werden, die Grundbewegung ist kreisförmig. Bitte lassen Sie sich die richtige Technik demonstrieren.

Beachten Sie bitte unbedingt die Fluoridierungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche!

Um den ersten Geburtstag wird der erste Besuch in der Zahnarztpraxis fällig.

Bitte melden Sie rechtzeitig Ihr Kind zu den Vorsorgeuntersuchungen an; diese werden bis zur Volljährigkeit auch von den gesetzlichen Krankenkassen in nahezu allen Fällen übernommen. Es handelt sich hierbei um systematische Programme, die neben einem rechtzeitigen Erkennen von Veränderungen eine planmäßige Prophylaxe zum Inhalt haben.

Viel Erfolg!