

Prophylaxe bei Kindern

Prophylaxe beim Säugling und Kleinkind (bis 4 Jahre)

Bei der Geburt eines Kindes sind alle 20 Milchzähne bereits voll im Kiefer entwickelt. Zwischen dem 6. und 8. Monat werden die ersten Zähne sichtbar und durchbrechen in einer bestimmten Reihenfolge das Zahnfleisch („Zahnen“). Es dauert ca. zwei Jahre bis alle Zähne durchgebrochen sind, und obwohl es sich nicht um bleibende Zähne handelt, müssen sie vom ersten Tag an gepflegt werden, da beim vorzeitigen Verlust von Milchzähnen das Kieferwachstum gehemmt wird und später zu wenig Platz für die bleibenden Zähne vorhanden ist, welche schon teilweise ausgebildet unter den Milchzähnen im Kiefer liegen.

Besonders wichtig für den Säugling ist der angeborene Saugreflex, der durch das Berühren von Lippen, Zunge oder Gaumen ausgelöst wird. Dieser Reflex wird durch Daumen- oder Fingerlutschen befriedigt, woran das Kind auch nicht gehindert werden sollte, besser ist allerdings ein spezieller kiefergerechter Beruhigungssauger, den es in zwei Größen gibt: für die Altersstufe 0 bis 6 Monate und ab 7 Monate. Ab dem dritten Lebensjahr können Lutschen und Nuckeln eine bleibende Verformung des Kiefers zur Folge haben, welche zwar meist durch eine aufwendige kieferorthopädische Regulierung wieder behoben werden kann, doch das Tragen einer Regulierung ist mit einem großen psychischen und finanziellen Aufwand verbunden und dazu kommen durch den offenen Biss bedingte Sprach- und kosmetische Probleme.

Sind die ersten Milchbackenzähne zu sehen, wird der Saug- vom Kaureflex abgelöst, also sollte zwischen dem 12. und 16. Monat eine entsprechende Nahrungsumstellung erfolgen. Zuerst Milch und Brei, ab dem ersten Lebensjahr kann feste Kost verabreicht werden. Ungefähr zu diesem Zeitpunkt läßt auch der Lutsch- und Saugtrieb nach, statt der Plastiknuckelflasche zur Selbstbedienung sollte dem Kind lieber eine Glasflasche zum sofortigen Austrinken gegeben werden, die anschließend entfernt wird. Unkontrolliertes Trinken vermindert die natürliche Schutzfunktion des Speichels, und nicht nur gesüßte Kindertees fördern die Kariesanfälligkeit, sondern auch Obstsaften enthalten natürlichen Fruchtzucker und schaden den Zähnen.

Karies ist an das Vorhandensein von Zähnen gebunden. Die Infektion mit Kariesbakterien erfolgt zu 80% durch die Mutter oder andere direkte Bezugspersonen beim Vorkosten oder Löffel säubern, durch Schnuller (Benetzung mit mütterlichem Speichel) oder Kuss. Je später diese Infektion erfolgt, umso widerstandsfähiger ist die Mundhöhle, denn die Besiedlungsplätze der Kariesbakterien sind dann meist schon von anderen, harmloseren Mikroorganismen eingenommen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Kontaktpersonen selbst keine kariösen Zähne im Mund haben. Durch Speicheltests lässt sich leicht feststellen, ob z. B. die Mutter einen hohen Anteil an schädlichen Keimen hat, und es können entsprechende Vorsorgemaßnahmen getroffen werden.

Von Anfang an sollte also nicht nur auf die Ernährung geachtet werden (wenig Zucker, gesunde Nahrungsmittel, zahnfreundliche Süßwaren), sondern ab dem ersten Jahr sollte man systematisch und nach jeder Mahlzeit Zähne und Zahnfleisch putzen. Sind erst wenige Zähne durchgebrochen, kann man diese mit einem trockenen Wattestäbchen reinigen, für später gibt es spezielle Kinderzahnbürsten mit besonders

weichen Borsten. Zusammen mit dem Kind sollte man spielerisch vorzeigen, wie man richtig putzt, immer von „Rot nach Weiß“, zuerst Kau-, dann Außen- und Innenflächen, dann das Resultat kontrollieren und wenn nötig nachputzen.

Prophylaxe im Kindergartenalter (4–6 Jahre)

Da die Milchzähne Platzhalter für die bereits angelegten bleibenden Zähne sind, müssen Milchbackenzähne bis zum 11./12. Lebensjahr erhalten bleiben. Nach jeder Mahlzeit und jedem Getränk bleiben Speisereste an und zwischen den Zähnen haften, daraus entsteht Zahnbelag. In dieser Plaque leben Millionen Bakterien, von denen einige Zucker und Kohlenhydrate in aggressive Säuren umwandeln, die den Zahnschmelz angreifen und zerstören. Haben die Kariesbakterien die Schmelzschicht zerstört, greifen sie das Zahnbein an und dringen immer weiter vor, bis sie die empfindlichen Zahnnerven erreicht haben und Zahnschmerz entsteht. Die Folgen können sich auch auf die künftigen bleibenden Zähne auswirken: geht z. B. ein Milchbackenzahn zu früh verloren, nimmt der durchbrechende Sechsjahrmolar seine Stelle ein und der „rechtmäßige“ Zahn wächst in eine falsche Richtung. Untersuchungen haben auch ergeben, dass sich die durch verfaulte Milchzähne gebildete Bakterienflora im bleibenden Gebiss fortsetzen kann, verfaulte Milchzähne sind ausgezeichnete Nistplätze für Kariesbakterien und stecken so die bleibenden Zähne schon während ihres Durchbruchs an. Kann man die Milchzähne gesund erhalten, wird sich das bleibende Gebiss optimal entwickeln.

Jetzt muss besonders auf zahnfreundliche Ernährung geachtet werden. Vollkornbrot, Obst und Gemüse helfen, die Zähne zu schützen und besitzen lebenswichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, während Süßigkeiten, süße Backwaren und Getränke schädliche Säuren produzieren und Karies verursachen. Langes Kauen der Speisen führt zu verstärktem Speichelfluß und zur Selbstreinigung der Zähne.

Auch ein regelmäßiges und systematisches Zähneputzen sollte jetzt trainiert werden, am besten nach dem Frühstück und Abendessen in der Reihenfolge Kauflächen, Außen- und Innenflächen, wobei noch immer die Kontrolle und Mithilfe Erwachsener notwendig ist. Auch sollte, nach Absprache mit dem Zahnarzt, über eine Zusatzfluoridierung nachgedacht werden, entweder durch Fluoridtabletten oder fluoridhaltige Zahnpasta. Folgende Kinderzahncremes enthalten nach Herstellerangaben die empfohlenen 0,05-prozentigen Fluoridkonzentrationen: elmex Kinder-Zahnpasta, Thera-med Junior, Nenedent Kinderzahncreme, Odol-med 3 Milchzahn-Zahncreme, My first Colgate Kinderzahnpasta hat einen reduzierten Anteil von 0,04 %.

Im Alter von etwa zwei Jahren sollte auch der erste Zahnarztbesuch erfolgen und in regelmäßigen Abständen beibehalten werden, damit das Kleinkind eine Zahnarztpraxis kennen lernt, ohne dass in seinem Mund schon gebohrt oder gezogen werden muss. Ab drei bis vier Jahren sollte der Zahnarzt oder seine Helferin auch die Putztechnik des Kleinkindes überprüfen, um zu verhindern, dass sich falsche Bewegungen beim Säubern der Zähne einprägen.

Prophylaxe beim Schulkind (ab 6 Jahren)

Zwischen dem sechsten und dem zwölften Lebensjahr beginnen die Milchzähne auszufallen und die bleibenden Zähne zum Vorschein zu kommen. Die einzige Ausnahme ist der sogenannte Sechsjahrmolar, der hinter dem letzten Milchzahn sichtbar wird, ohne dass vorher ein Zahn ausgefallen wäre. Seine Pflege ist besonders notwendig, da er für die Gebissentwicklung wichtig ist und der Zahnschmelz neuer Zähne noch nicht völlig erhärtet und damit besonders kariesanfällig ist.

Das Zähneputzen sollte ca. 2 bis 3 Minuten lang erfolgen, immer in der Reihenfolge Kauflächen, Außen- und Innenflächen. Jeder Abschnitt wird dabei 10 Sekunden lang kreisförmig gebürstet und „gerüttelt“, um Zahnvertiefungen und Zahnzwischenräume gleichmäßig zu reinigen. Gleichzeitig werden Zahnhals und Zahnfleischrand mitgesäubert und massiert, und es ist auch an der Zeit, den Umgang mit Zahnseide zu lernen.

Einige Stellen an den Zähnen sind besonders gefährdet, z. B. Fissuren (zerklüftete Kauflächen der Backenzähne), Zahnzwischenräume, Zahnhälse und der Zahnfleischrand. Hier bleiben die meisten Essensreste haften und bilden Zahnbelag, in dem sich Bakterien aufhalten, die als Stoffwechselprodukt eine aggressive Säure ausscheiden, welche den Zahnschmelz angreift und Karies entstehen lässt. Deshalb müssen diese Bereiche besonders sorgfältig gereinigt werden und nötigenfalls ist eine Versiegelung der Fissuren mit Kunststoff anzuraten. Auch auf Fluoridtabletten oder fluoridierte Zahnpasta sollte nicht verzichtet werden. Karies-Intensiv-Prophylaxe: 2x täglich Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen, 1x wöchentlich Intensiv-Fluoridierung mit Spülung oder Gel, 1x monatlich Fluorid-Lack und fluoridiertes Speisesalz. Besondere Pflege braucht ein Gebiss, das mit festsitzenden Zahnspangen in Form gebracht wird. Unter den Bändern und Brackets wird der Zahnschmelz durch das Befestigungsmaterial geschützt, aber an den rauhen Randzonen bildet sich leicht Zahnbelag. Wird dieser nicht entfernt, entstehen weiße Stellen im Zahnschmelz, aus denen sich später Karies entwickelt. Nützliche Putzwerkzeuge sind außer der normalen Zahnbürste Zahnzwischenraumbürsten und Mundduschen.

Natürlich sollte weiterhin auf gesunde Ernährung, wie Vollkornbrot, Obst, Gemüse und zuckerfreie Süßigkeiten geachtet werden. Auch der Kaugummi für zwischendurch bedeutet nicht nur Zähneputzen, Speichelproduktion und Muskeltraining, die Zuckeraustauschstoffe Xylit und Sorbit stoppen auch die Vermehrung der Mundbakterien.