

## Leitfaden zur Kinderzahnpflege

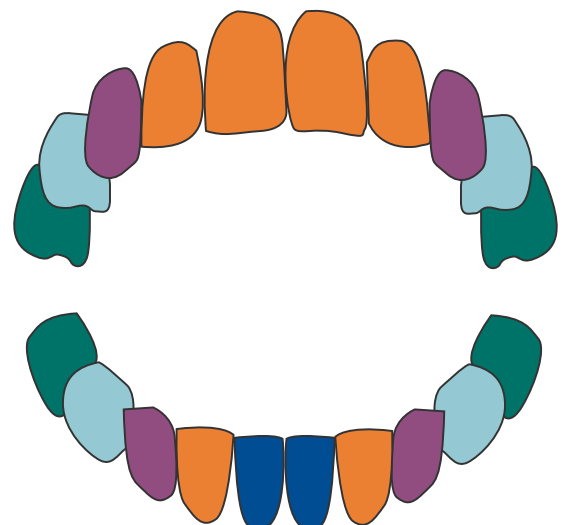
### So funktioniert's: Was es bei der Kinderzahnpflege zu beachten gibt



Mit ca. drei Jahren ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen vollständig. Zwischen dem 6. und 13. Lebensjahr werden die Milchzähne nach und nach durch bleibende Zähne ersetzt. Mit den vier Weisheitszähnen besteht ein vollständiges Gebiss aus insgesamt 32 bleibenden Zähnen.


### Die Entwicklung des Gebisses:

Mit ca. drei Jahren ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen vollständig. Zwischen dem 6. und 13. Lebensjahr werden die Milchzähne nach und nach durch bleibende Zähne ersetzt. Mit den vier Weisheitszähnen besteht ein vollständiges Gebiss aus insgesamt 32 bleibenden Zähnen.



  
6-8 Monate

  
8-12 Monate

  
14-16 Monate

  
17-19 Monate

  
23-30 Monate

## Der richtige Zeitpunkt für den Start der Zahnpflege

Sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist, sollte die Kinderzahnpflege starten. Doch eigentlich beginnt die Kinderzahnpflege schon davor: nämlich bei der Mundgesundheit der Eltern. Diese ist von Anfang an entscheidend, denn pathogene Mikroorganismen können auf den Säugling übertragen werden. Eltern oder auch ältere Geschwister dienen außerdem als Vorbilder. Die Mundhygiene im Elternhaus ist also entscheidend für die Zahngesundheit des Kindes.

Weiter ist es wichtig, das Kind frühzeitig an die Atmosphäre in der Zahnarztpraxis zu gewöhnen. Eine zahnärztliche Untersuchung sollte von Anfang an regelmäßig durchgeführt werden, am besten in einem Termin für die ganze Familie.

## Die richtigen Hilfsmittel

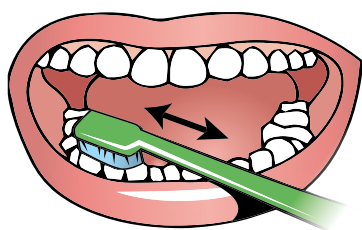
Für Kinder gibt es altersgerechte Mundhygienehilfsmittel für die Reinigung der Zähne, wie zum Beispiel eine kindergerechte Zahnbürste mit kleinerem Bürstenkopf oder Kinderzahnpaste, die genau die richtige Menge an Fluorid enthält. Die Zahnpaste sollte in einer erbsengroßen Menge auf die Bürste aufgetragen werden. Weitere Informationen und Anregungen zu den maßgeschneiderten Kinderzahnpflegeprodukten von Sunstar GUM finden Sie [hier](#).

## Spielerischer Start für optimale Ergebnisse

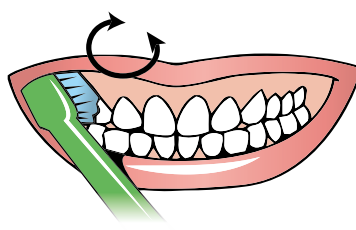
Am Anfang geht es vor allem darum, das Kind spielerisch und ohne Zwang an die regelmäßige Mundhygiene heranzuführen. Eltern sind also angehalten, ihren Kindern einen bestmöglichen Start zu ermöglichen und das Zähneputzen als festes Ritual im Alltag zu etablieren. Während der gesamten Zeit im Kleinkind- und Vorschulalter sollte die Zahnpflege von den Eltern durchgeführt bzw. beaufsichtigt werden. Putzen die Kinder selbst, so sollte unbedingt nachgeputzt werden, um auch wirklich alle kritischen Stellen zu erreichen.

## Putzen nach der **KAI-Plus-Methode**:

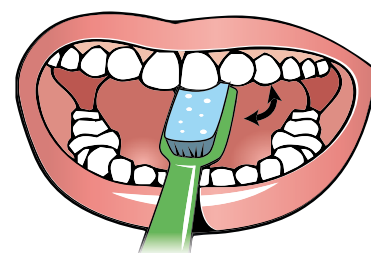
Bei dieser Methode wird immer in der gleichen Reihenfolge geputzt, sodass nichts vergessen werden kann: Erst kommt die Reinigung der Kauflächen, dann die Außenseite der Zähne, schließlich die Innenseite. Zuletzt folgt das „Plus“, das Querputzen vor allem der hinteren Backenzähne.



Reinigung der **Kauflächen**



Reinigung der **Außenflächen**



Reinigung der **Innenflächen**

## Und außerdem?

Wichtig ist, die Zahnbürste regelmäßig (spätestens nach drei Monaten) zu wechseln - vor allem, wenn das Kind gerne auf der Zahnbürste herumkaut. Neue Zahnbürsten putzen bis zu 30 % effektiver. Ebenfalls zu beachten ist der richtige Zeitpunkt für die Zahnreinigung: Das Zähneputzen direkt nach dem ersten, meist süßen Frühstück zuhause, schafft die Voraussetzung für die Remineralisation der Zähne durch den Speichel während des zuckerfreien Vormittags. Unabhängig von den verzehrten Lebensmitteln werden die Zähne stets direkt nach dem Frühstück geputzt, eine Wartezeit ist nicht sinnvoll.<sup>1</sup>

Zusätzlich zur Zahnpflege mit der Bürste sollten frühzeitig – sobald die ersten bleibenden Zähne in der Mundhöhle stehen – Zahnseide oder Interdentalreiniger verwendet werden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen.

<sup>1</sup> Lussi, Carvalho, Cvikl Toothbrushing after an erosive attack: will waiting avoid tooth wear? Eur J Oral Sci (2015).