

# ZahnRat 33

DIE AKTUELLE PATIENTENINFORMATION IHRES ZAHNARZTES

## Gesunde Zähne des Kindes beginnen bei der Familienplanung

*Gesunde Zähne - ein Leben lang - beginnen schon vor der Geburt*

**V**orher... Heute ist der Kinderwunsch planbar. Der größte Teil der Frauen legt den Termin selber fest, ein Baby zu bekommen. In den meisten Fällen wird dies auch vorbereitet durch entsprechende Checks zur persönlichen Gesundheit. Die Aufklärung über gesundheitserhaltende Maßnahmen bzw. gesundheits- und umweltbedingte Risiken ist mannigfaltig und leider manchmal so überzogen, dass der Anschein entsteht, es gebe keine normalen Schwangerschaften mehr. Im Gegensatz zu dieser Überfütterung mit sinnvollen und manchmal auch unsinnigen Fakten sieht das Wissen um die Mundgesundheit oft sehr dürrig aus.

### Mundgesundheit bedeutet Wohlbefinden

Mundgesundheit bedeutet auch, sich während der Schwangerschaft wohlfühlen. Plötzlich auftretende und eigentlich vermeidbare Zahnerkrankungen sind immer mit der Furcht verbunden, dass man das sich entwickelnde Kindchen mit z. B. Schmerzmitteln in seiner Entwicklung stören könnte.

Mundgesundheit bedeutet im Allgemeinen im Vorfeld einer Schwangerschaft regelmäßigen Zahnarztbesuch mit fachlich autorisierter Beratung und im Besonde-

ren die Therapie von Zahndefekten oder Zahnfleischreizungen. Dazu gehört besonders aber auch die Kontrolle von schon länger vorhandenen Füllungen. Denn gerade während der Schwangerschaft dürfen keine Amalgamfüllungen gelegt werden. Das Entfernen alter, defekter Amalgamfüllungen in diesem Zeitraum ist mit einem sehr hohen Aufwand zur Sicherung von werdender Mutti und sich entwickelndem Kind verbunden. Außerdem können oft nur zeitlich begrenzt haltbare Füllungen gelegt werden. Über einen lang anhaltenden Zeitraum qualitativ gute Füllungen sind – außer dem Amalgam – reine Privatleistungen. Es lohnt sich also, die Zähne notwendigerweise sanieren zu lassen bzw. sich vom Zahnarzt versichern zu lassen: Es ist alles in Ordnung! ■



**Patientenzeitung der Zahnärzte**

in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

# Wenn ein Baby erwartet wird



Die Erwartung eines Kindes ist für die werdende Mutti ein Erlebnis, das neben der freudigen Vorbereitung auf die Geburt auch mit vielerlei Umstellungen im Tagesablauf und im Denken an die Zukunft verbunden ist. Damit treten auch Fragen auf, ob das Kind gesund ist oder ob es auch in seiner Entwicklung nach der Geburt eine stabile Kondition und genügend körpereigene Abwehrstoffe gegen Erkrankungen hat. Wie wird es mit den Zähnen werden? Stimmt es wirklich, dass man „schlechte“ Zähne vererbt und dies dann eine schicksalhafte, vielleicht auch oft schmerzhaft Begleiterscheinung des künftigen Lebens bleibt? Oder stimmt das geflügelte Wort, dass jedes Kind (jede Schwangerschaft) die

Mutti mindestens einen Zahn kostet? Der Körper der werdenden Mutti ist nun sehr schnell auf das Ereignis Schwangerschaft eingestellt. Es ist sicherlich eine ungeheure Leistung, dass der weibliche Körper im Allgemeinen scheinbar ohne große Anstrengungen diese zusätzliche Schaffung eines neuen Lebens übernimmt. Trotzdem ist er in der Lage, die übrigen Anordnungen des gewohnten täglichen Lebens bzw. des Arbeitslebens weiter zu erfüllen. Plötzlich hat sich aber die Gedankenwelt verändert: Die angehende Mutti denkt für zwei. Dies betrifft unter anderem sowohl die Körperpflege als auch den Umgang mit Nahrungs- und Genussmitteln. Zur Körperpflege gehört auch eine intensive Mundhygiene, die in den wenigsten Fällen durch das Zähneputzen alleine erreicht wird. ■

## Sind gesunde Zähne wirklich so wichtig für eine Schwangerschaft?

Auf jeden Fall! Gesunde Zähne bedeuten nicht nur, dass keine Karies vorhanden ist, sondern vor allem müssen auch das Zahnfleisch und der Zahnhalteapparat (das so genannte Parodontium) gesund sein.

**Karies und Parodontitis sind Infektionskrankheiten, die von Mund zu Mund übertragen werden.**

Eine sterile Mundhöhle ist aber nicht die Lösung und auch theoretisch nicht möglich. Bakterien in „normaler“ Anzahl sind wichtig, um die Immunabwehr im Mund und damit seine Funktion als Verbindung der Außenwelt mit dem Körper aufrecht zu erhalten. Die damit verbundene ständige Kontaktierung mit allen möglichen Krankheitserregern erfordert eine gut funktionierende Abwehrbereitschaft des Immunsystems. Speziell für Zähne und Zahnhalteapparat schädliche Erreger können sich bei nicht so exakter Mundhygiene sehr schnell entwickeln und vermehren. Da der Körper der werdenden Mutti sich jetzt voll auf die Entwicklung des zu erwartenden Kindes konzentriert, ist davon auszugehen, dass die körpereigene Abwehr im Bereich der Zähne und ihres Halteapparates zeitweise etwas verringert ist.

**Worin besteht die Gefahr für eine mögli-**



### che Erkrankung?

Unsere alltägliche Ernährung enthält viele versteckte Zuckerstoffe, die wir auch oft gar nicht als solche einordnen. Die Zucker werden chemisch verändert und teilweise zu Säuren umgewandelt. Diese Säuren können die Schutzschicht um den Zahnschmelz und das Zahnfleisch angreifen. Im Schmelz entstehen Rauigkeiten, in die sich die Bakterien einnisten können. Langfristig zerstören sie den Zahn. Diese Rauigkeiten der Schutzschicht fühlt man nicht. Man muss sie sich aber so vorstellen, wie zum Beispiel beim Genuss von Rhabarber: Nach dem Essen fühlen sich die Zähne ganz stumpf an, weil durch die starke Fruchtsäure die Schmelzschutzschicht aufgeraut wurde. Nach einer gewissen Zeit gibt sich dieses Gefühl, und die Zähne erscheinen wieder glatt. So wirken übrigens auch viele Fruchtsäfte. Kurz

nach dem Essen oder Trinken wird allerdings auch ohne Mundhygiene die Anzahl der verschiedenen Bakterien verringert. Sie werden einfach „geschluckt“. Aber ein Teil der zuckerhaltigen Nahrungsstoffe bleibt an den Stellen vor allem zwischen den Zähnen oder in den Grübchen der Kauflächen kleben und kann nun zu Säuren umgewandelt werden. Dies wird verhindert durch intensives Zahnreinigen nach dem Essen. Natürlich gibt es auch in der Zeit der Schwangerschaft für die werdende Mutti Zeiten, in denen der Tag zur Last wird. Kopfschmerzen, Unwohlsein sind begleitet von Appetitlosigkeit oder widerwilligen Empfindungen gegenüber jeglicher Nahrung. Durch Erbrechen gelangt mit dem Mageninhalt eine der aggressivsten Säuren, die Magensäure, in den Mund und damit in den Bereich der Zähne und des Zahnhalteapparates. Schädigungen können hier zusätzlich beschleunigt werden. Heute wissen wir, dass die Erreger, die Karies und Parodontitis verursachen, je nach Gesundheitszustand auch andere Krankheiten negativ beeinflusst. Dazu gehört vor allem die Störung der Durchblutung wichtiger Gefäße bestimmter Organe. So kann eine Erkrankung des Zahnhalteapparates auch dazu führen, dass das Neugeborene ein zu niedriges Geburtsgewicht hat. ■

# Welcher Weg führt zum Erhalt meines gesunden Gebisses in der Schwangerschaft?

Der Verlust eines oder mehrerer Zähne in der Zeit der Schwangerschaft ist nicht zwangsläufig und sollte in das Reich der Vergangenheit gehören.

Mit wenigen einfachen Mitteln kann die Mundgesundheit überhaupt und die der Schwangeren besonders aufrecht erhalten bzw. gestärkt werden.

## Ernährung

**In erster Linie gehört dazu eine ausgewogene und gesunde Ernährung.** Die Nahrung sollte täglich aus einer derben Kost wie Vollkornprodukten und rohem oder wenig gegartem Gemüse sowie frischem Obst bestehen. So werden dem Körper ausreichend Vitamine, wichtige Mineral- und Ballaststoffe zugeführt. Die feste Kost fördert beim Kauen durch

Massage des Zahnfleisches die Durchblutung und hat auch einen gewissen Reinigungseffekt auf die Zahnflächen, aber auch die Zunge. Darf eine Schwangere nun gar nicht mehr mit Schokolade, Pralinen oder Kuchen „sündigen“? Gerade in dieser Zeit der Erwartung auf das Baby überkommen sie ja die widersprüchlichsten Essgelüste: Gewürzgurken mit Cola und Mozartkugeln. Hier gilt das, was für alle zutrifft: Nicht der Genuss von Zucker ist schädlich, sondern der unpassende Zeitpunkt. Machen Sie ru-



hig eine Zuckerorgie mit anschließender gründlicher Mundhygiene, und Sie werden dies – außer dem schlechten Gewissen wegen der Kalorien – nicht bereuen müssen.

## Mundhygiene

**Eine gute Mundhygiene bedeutet eine gute Vorsorge für die Verhütungen von Erkrankungen im Mund auch während der Schwangerschaft.**

Der Zeitaufwand dafür beträgt insgesamt

pro Tag 10 bis 12 Minuten und ist auf mehrere Etappen verteilt.

Möglichst nach jeder Hauptmahlzeit erfolgt eine gründliche Säuberung aller Zahnflächen mit der Zahnbürste, die die Zahnärztin bzw. der Zahnarzt oder die Zahnmedizinische Fachassistentin individuell für Ihre Zähne empfohlen hat.

Mit derselben Zahnbürste kann auch die Zunge gereinigt werden. Dies ist besonders wichtig, wenn sie viele kleine Falten enthält. Danach erfolgt die Reinigung der Zahnzwischenräume mit speziellen Bürstchen.

Stehen die Zähne ziemlich eng, dann wird die Zahnseide eine Säuberung wesentlich besser erreichen.

Sollten bereits kleine oder größere festsitzende Brücken zum Ersatz von fehlenden Zähnen vorhanden sein, müssen die Übergänge von den Kronen zum Zahnfleisch ebenso intensiv gereinigt werden wie auch die zum Zahnfleisch weisenden Bereiche



der Brückenteile, die einen oder mehrere Zähne ersetzen.

## Zufuhr von Fluoriden

Zusätzlich können die Zähne in ihrer Festigkeit durch die Zufuhr von Fluoriden stabilisiert werden. Fluor ist im Trinkwasser vorhanden, regional jedoch in unterschiedlichen Konzentrationen. Diese sind aber für den normalen Tagesbedarf des Körpers meist nicht ausreichend, und es sollte eine Zufuhr über Zusätze erfolgen, wie z. B. beim Mineralwasser oder auch beim fluori-



dierten Salz. Ist allerdings die Fluorkonzentration im Trinkwasser 0,7 ppm und wird fluoridhaltiges Mineralwasser verwendet, kann auf fluoridiertes Salz verzichtet werden. Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta oder Zahnputzgel ist zu empfehlen.

Dass die zusätzliche Gabe von Fluoridtabletten schon vor der Geburt die Zahnanlagen des sich entwickelnden Kindes stabilisieren kann, ist fraglich. Die Plazenta, das „Nahrungsreservoir“ für das Kind, ist durch die Nabelschnur mit ihm verbunden. Eine besondere Filteranlage der Plazenta wacht darüber, dass keine unverträglichen Stoffe durch die Nabelschnur zum Kind gelangen. Diese Vorrichtung bezeichnet man als Diaplazentarschranke. Sie lässt nach neuesten Erkenntnissen das Fluorid nicht über die Nabelschnur zum Kind gelangen.

Sicherlich treten sehr viele Fragen aus dem Interesse heraus auf, die Zähne gesund zu erhalten. Aber was ist das schönste Lachen über das herrlichste Mutterglück, wenn man dabei die Zähne nicht zeigen kann, weil sie unschön aussehen? Hier im ZahnRat können wir nur mit allgemeinen Tipps helfen, Ihnen Wohlbefinden in puncto Mundgesundheit zu vermitteln. Ganz individuell können Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis beraten lassen. Spezielle Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere in regelmäßigen Abständen und die Anleitung und Hilfeleistung für eine optimale Mundhygiene durch das Praxisteam geben Ihnen die Gewissheit, alles Mögliche für die eigene Gesundheit, aber auch die des Kindes, wenn es dann geboren ist, getan zu haben. ■

STILLES MINERALWASSER mit wenig Kohlensäure	
Analyseauszug des chemischen Instituts Fresenius, 65220 Taunusstein-Neuhof, vom 28. April 2000 - bestätigt durch laufende Kontrollen.	
Hauptbestandteile in mg/l.	
<b>Kationen:</b>	mg/l
Natrium (Na <sup>+</sup> )	11
Kalium (K <sup>+</sup> )	19
Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )	21
Calcium (Ca <sup>2+</sup> )	185
<b>Anionen:</b>	mg/l
Fluorid (F <sup>-</sup> )	0,8
Chlorid (Cl <sup>-</sup> )	51
Nitrat (NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	<0,3
Sulfat (SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	200
Hydrogencarb. (HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	346
Natürliches Mineralwasser – Reinheit aus der Tiefe.	

# Endlich ist es so weit: Das Kind wurde geboren



Mit der lang ersehnten Geburt des Kindes wurde die monatelange Erwartung endlich erfüllt. Nur kurz ist die Zeit des Ausruhens und Erholens. Ab nun ändert sich das Leben in seinem



Tagesablauf wieder einmal. Die Reserven der Mutti wurden in der Zeit der Schwangerschaft fast vollständig aufgebraucht und müssen ergänzt werden. Durch die schon erwähnte ausgewogene Ernährung gelingt dies im Normalfall recht schnell. Nun wird der Tagesrhythmus bestimmt durch die Zuwendung zum Baby und alle damit verbundenen Tätigkeiten. Dazu gehören vor allem das Stillen, das nicht nur für die allgemeine Entwicklung des Kindes, sondern auch für sein Gebiss von großer Bedeutung ist.

Mit aller Sorgfalt soll vermieden werden, dass das Baby erkrankt. Der erste Schrei ist das Luftholen, das Atmen zum Leben nun in einer Umwelt, die ihm nicht die sichere Geborgenheit des Mutterleibes gibt. Mit dem ersten Atemzug beginnt die Besiedelung des Neugeborenenmundes mit Keimen bzw. Bakterien. Bis zum Ende des dritten Lebensjahres sind dies bis zu 300 Bakterienarten, die sich in der Mundhöhle den Platz suchen, an dem sie leben und überleben können. Das ist notwendig, um das körpereigene Abwehrsystem zu mobilisieren. Wir nennen daher die Mundhöhle auch „Ökosystem“.

Die wenigsten Muttis wissen aber, dass unter diesen Bakterien auch die verschiedensten Gruppen der Erreger von Karies und Parodontitis sind. Diese werden fast immer von der Mutter auf das Kind übertragen: durch Vorkosten am Löffel beim Füttern, ob der Brei auch wohltemperiert ist, oder Ablecken von Nuckeln, wenn sie auf den Boden gefallen sind und nicht abgewaschen werden können. So können sich die ersten Karies- und Parodontiserreger schon am ersten kleinen Zähnchen ansiedeln. Natürlich ist es unmöglich, einem Baby oder Kleinkind die Liebe zu entziehen oder die Temperatur des Essens nicht zu prüfen. Der „Liebesentzug“ beim Kleinkind durch fehlende zärtliche Berührung könnte später sehr schwerwiegende psychische Folgen haben. Durch

Tests in der Zahnarztpraxis kann die Mutti ihr Karies- und Parodontitisrisiko und damit die mögliche Gefährdung des Kindes mit diesen Krankheitserregern feststellen lassen. Solche Gefährdungen lassen sich – wenn notwendig – mit verschiedenen Diagnosemöglichkeiten minimieren.

## Die ersten Zähnchen

Das Kind bekommt schon geraume Zeit keine Muttermilch mehr und ist langsam an festere breiige Nahrungsbestandteile gewohnt. Jeden Tag wird fast sehnsüchtig in den Mund geschaut. Erscheint da nicht eine weiße Spitze? Endlich. Das erste Zähnchen erscheint. Manchmal ist dies verbunden mit Weinen oder sogar mit erhöhter Temperatur und manch unruhiger bzw. schlafloser Nacht, vor allem für die Mutti (die meisten Väter haben immer einen ausgezeichneten Schlaf!). Ist er aber nun endlich durchgebrochen, wird dies ins Tagebuch geschrieben, die Omas und Opas werden benachrichtigt. Es ist schon ein Ereignis – der erste Zahn. Das Erscheinen der nächsten Milchzähne wird dann in zunehmender Anzahl mit immer geringer werdendem Interesse festgestellt. Mit dem ersten Zahn beginnt auch die „Mundhygiene“. Er muss geputzt werden. Dazu kann man schon mit einer kleinen Kinderzahnbürste oder mit speziellen Babyzahnbürsten und Zahnpasta beginnen. ■



# Ein gesundes Milchgebiss - die Option für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Längst bekommt ja das Baby nun zum Trinken auch die Flasche. Die Flasche ist Fluch und Segen zugleich. Die Glasnuckelflaschen konnten in der Vergangenheit nur im gezielten zeitlichen Rhythmus gereicht werden. Mutti oder Vati mussten dabei bleiben und dies beaufsichtigen. Die Folgen eines vielleicht zersplitternden Glasfläschchens waren nicht abzusehen. Heute nimmt man Kunststofffläschchen. Sie können beim Herunterfallen nicht kaputt gehen. Damit kann man sie dem Kind reichen, ohne es ständig zu beaufsichtigen.

Viele Kinder werden zum „Dauerflaschen-nuckler“ über viele Stunden am Tage. Es treten in der Folge ungewollte Veränderungen im Bereich des zahntragenden Kiefers und des Gaumens auf.

Auch das ständige und untypische Benetzen der Zähnchen durch Dauernuckeln, auch wenn es z. B. nur Wasser ist, führt zu Störungen im Lebensraum Mundhöhle. Ganz verheerend wird es, wenn die Fläschchen mit gesüßten Tees gefüllt sind. Vor allem für die ersten Zähnchen, auf die so sehnsüchtig gewartet wurde, die Schneidezähne, werden kariös und faulen zu schwarzen Stummelchen. Wir sprechen vom „nursing bottle syndrome“. Dies hat Folgen für die weitere Zahnentwicklung. Abgesehen von den Schmerzen, die ein Kleinkind erleiden muss, sieht dies nun, weiß Gott, nicht sehr schön aus. Die Kinder werden von ihren Spielgefährten ausgelacht, ziehen sich teilweise zurück und beginnen oft mit verhältnismäßig schwierigen psychischen Reaktionen in Bezug zu ihrem Umfeld.

Die Milchzähne sind in erster Linie wichtig, die allmähliche Nahrungsumstellung im Laufe der Entwicklung des Kindes problemlos zu gewährleisten.

Durch kariöse und schmerzhafte Milchzähne wird die Nahrung mangelhaft zerkleinert und kann dann zu Magen-, in schweren Fällen auch zu ernsthaften Stoffwechselproblemen führen.

Wichtig sind gesunde Milchzähne aber auch für die spätere Entwicklung des bleibenden



Gebisses: Sie sind die Platzhalter für die „zweiten“ Zähne.

Aber noch warten die Eltern auf die Kompletierung des Milchgebisses.

Der Saugreflex ist beim Kleinkind sehr ausgeprägt. Er vermittelt ihm, dass die Brust als nie versiegender Quell der Muttermilch immer zur Verfügung steht, auch wenn dies schon längst nicht mehr der Fall ist. Das Baby greift zu einer „Ersatzhandlung“. Da kommt der Daumen gerade recht.

Das ist bequem, und er steht im Gegensatz zur Brust oder zur Flasche immer zur Verfügung. Beginnt das Baby, am Daumen zu nuckeln, sollte rechtzeitig auf Schnuller (mit Mundvorhofplatte) umgewöhnt werden.

Später ist es leichter, ein Kleinkind vom Schnuller als vom Daumen abzubringen. Nuckelt ein Kind nach dem 3. Lebensjahr noch am Daumen, kann dies schwerwiegende Folgen für die Ausbildung der Kiefer und die Zahnstellung haben. Dies bedeutet später zeitlich und finanziell sehr aufwändige kieferorthopädische Maßnahmen, die das Kind sehr belasten können. ■

## Durchbruchszeiten der Milchzähne

### Oberkiefer

<i>innerer Schneidezahn</i>	8. bis 10. Monat
<i>äußerer Schneidezahn</i>	8. bis 10. Monat
<i>Eckzahn</i>	16. bis 20. Monat
<i>erster Milchmolar</i>	15. bis 21. Monat
<i>zweiter Milchmolar</i>	20. bis 24. Monat

### Unterkiefer

<i>innerer Schneidezahn</i>	6. bis 9. Monat
<i>äußerer Schneidezahn</i>	15. bis 21. Monat
<i>Eckzahn</i>	15. bis 21. Monat
<i>erster Milchmolar</i>	15. bis 21. Monat
<i>zweiter Milchmolar</i>	20. bis 24. Monat



Ein gesundes Milchgebiss

# Gesunde Ernährung - aber wie?



Für die Mundgesundheit gilt eigentlich das, was schon der werdenden Mutti empfohlen wurde – mit einem Unterschied.

Eine Schwangere denkt: Ist das auch gesund für das Kind und mich? Ein Baby oder ein Kleinkind kann noch nicht so differenzieren. Süß ist verführerisch und wohlschmeckend. Und Gesundheitsbewusstsein kennt es überhaupt noch nicht. Durch eine gezielte Ernährung lässt sich aber ein Baby bzw. Kleinkind dorthin führen, dass das Gesunde auch



schmeckt. Hier spielen die Ernährungsgewohnheiten ebenso wie das Verhalten der Eltern in puncto Mundhygiene eine große Vorbildrolle. Sehr schnell möchte das Kind „groß sein“ wie Mama und Papa. Es ahmt die Verhaltensmuster der Eltern nach. Dies können Sie nutzen. Gönnen Sie auch Ihrem Kind „Zuckerorgien“ mit anschließender Mundhygiene.

Ein Einwurf zu colahaltigen Getränken: Abgesehen vom nachgewiesenen übermäßig hohen Zuckergehalt, entziehen diese Getränke dem Körper und vor allem den Zähnen die so wichtigen Fluoride.

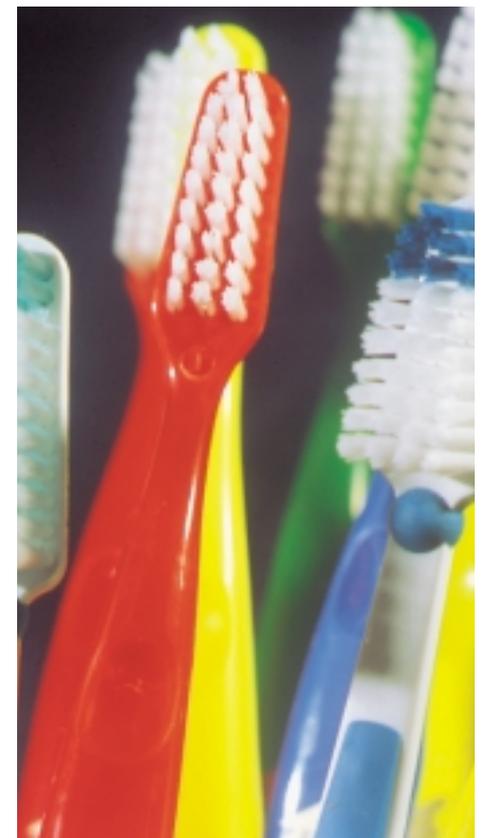
## Mundhygiene: warum und wann?

Wenn es Ihnen gelingt, die Keimbeseidlung Ihres Kindes bis zum 3. Lebensjahr mit Erregern für Karies und Parodontitis gering zu halten, besteht für das Milchgebiss kaum Gefahr. Eine Voraussetzung ist allerdings die sorgfältige Pflege des Milchgebisses. Hier reicht in der Regel das Reinigen mit einer Kinderzahnbürste aus. Das Angebot an Hilfsmitteln zur Mundhygiene ist sehr vielfältig und sowohl mit dem Borstenfeld zunehmend an die kindliche Mundhöhle als auch mit den Griffen an das Geschick der

Kinderhände angepasst. Die Milchzähne stehen in der Regel lückig und sind somit sehr gut zugänglich für die Zahnbürsten.

## Fluoride – wann?

Die für die Härtung des Zahnschmelzes nötigen Fluoride enthalten vor allem die Zahnpasten. Speziell dosiert sind Kinderzahnpasten. Sehr schnell lernt das Kind auch, den Schaum nach dem Putzen auszuspucken, so dass die Gefahr einer Überdosierung sehr gering ist. Wichtig ist, dass das wichtige Fluorid durch das Zähneputzen direkt an den Zahnschmelz herangelangt und so am besten wirkt. Wir Zahnärzte sprechen hier von der lokalen Applikation des Fluorides, die nachgewiesenermaßen effektiver wirkt als die so genannte systemische Fluoridgabe, bei der das Fluorid hinuntergeschluckt wird und über den Stoffwechsel „von innen“ wirken soll. Die Gabe von Fluoriden richtet sich ebenfalls wieder nach den Trinkwasserzusammensetzungen und den jeweiligen Ernährungsgewohnheiten in der Familie. Zu beachten ist, dass in vielen Regionen die Kindernahrung mittels Mineralwasser zubereitet wird. Diese enthalten Fluoride. Eine Überfluoridierung soll aber vermieden werden, und jede Zahnarztpraxis kann hierzu ausführlich beraten. ■



# Der erste Zahnarztbesuch

Er sollte dann stattfinden, wenn Sie selber zur Routineuntersuchung gehen. Selbst das jüngste Baby nimmt Umfeldveränderungen auf. Der normale Zahnarztbesuch der Mutti möglichst ohne Behandlung mit den für das Kind unbekanntem Geräuschen führt zu einer „notwendigen Gewohnheit“.

Diese wiederum lässt das Kind später viel leichter Vertrauen zu routinemäßigen Kontrollen in seinem Mund fassen.

Spätestens mit dem ersten durchgebrochenen Zahnchen sollte der Zahnarztbesuch angewöhnt werden.

Wichtig ist die richtige Motivation des Kindes für den Zahnarztbesuch.

Solche Worte wie: „Wir gehen heute zum Zahnarzt – aber du musst keine Angst haben“, sind total unangebracht. Unbewusst wird dem Kind ein Zustand vermittelt, der ihm nun tatsächlich Angst suggeriert. Solche Redewendungen wie: „Du wirst nun langsam ein großes Kind und darfst heute mit zum Zahnarzt gehen“ bedeuten für das Kind einen weiteren Schritt in die von ihm ersehnte Akzeptanz des Kreises der „Großen“ und verdrängen selbst Angstgefühle.

## Der Zahngesundheitspass

„Gesunde Zähne sind kein Zufall. Bereits in den ersten Lebensjahren werden die Weichen in Richtung Zahngesundheit Ihres Kindes gestellt. Ihrer Eigenverantwortung als Eltern Ihrem Kinde gegenüber obliegt es, ob es eine gesunde Gebissentwicklung erfährt.“ (Zahngesundheitspass der Landarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Sachsen-Anhalt e. V.)

Fast jedes Bundesland hat einen eigenen Zahngesundheitspass mit unterschiedlichen Aufzeichnungsmöglichkeiten. So können in manchen Bundesländern schon die speziellen Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen eingetragen werden. Alle Bundesländer haben aber gemeinsam die verschiedenen Rubriken für die Betreuung des Kindergebisses wie Befunderhebung vom Gesundheitszustand der Zahnhartsubstanz und des Zahnfleisches, das Kariesrisiko, Lutschgewohnheiten, Sauberheitsgrad der Zahnoberflächen und die Fluoridprophylaxe in den verschiedensten Entwicklungsphasen des Kindes. Das Bundesland Thüringen führt keinen eigenen Prophylaxepass. Nur ein Teil der Vorsorgeuntersuchungen und prophylaktischen Maßnahmen sind Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen. Ein Teil muss privat entrichtet werden. ■



## Zahngesundheit - das A und O für ein optimales Lebensgefühl aller Altersgruppen

Die Zahnmedizin kann heute sehr viele Zahn- und Munderkrankungen heilen. Dies ist aber oft mit einem sehr hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand verbunden.

Der beste Weg ist die Verhütung von Erkrankungen sowohl in der Schwangerschaft bei der werdenden Mutti als auch im frühesten Kindesalter. In Zusammenarbeit mit Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt, den Prophylaxemitarbeiterinnen und den Kinderärzten können Sie Erkrankungen der Mundhöhle und der Zähne Ihres Kindes vermeiden. So hel-

fen Sie Ihrem Kind, den Zahnarztbesuch als ganz normale Situation im täglichen Leben zu akzeptieren und freudig zu kommentieren: „Mami, Mami, er hat gar nicht gebohrt!“

Wir Zahnärztinnen und Zahnärzte stehen Ihnen bei Ihren Fragen und Problemen jederzeit gerne in unseren Praxen mit unseren Mitarbeiterinnen oder aber auch in den Patientenberatungsstellen der Zahnärztekammern mit fachlich qualifizierter Beratung zur Verfügung. ■



### Impressum

### ZahnRat 33

#### Herausgeber

33/2001

Landeszahnärztekammer Brandenburg  
Landeszahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern  
Landeszahnärztekammer Sachsen  
Landeszahnärztekammer Sachsen-Anhalt  
Landeszahnärztekammer Thüringen

#### Verlag

Satztechnik Meißen GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen  
Tel. (03525) 71860, Fax 718611  
E-Mail: satztechnik.meissen@t-online.de

#### Verantwortlich für den Inhalt

Dr. Gottfried Wolf

#### Redaktion

Dr. Gottfried Wolf, Sabine Fiedler

#### Fotos

Archiv

#### Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH,  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Copyright by Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitschrift sind über den Verlag möglich. Telefon (03525) 71 86 33, Telefax (03525) 71 86 11

## Patientenberatungsstellen



### Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,  
03046 Cottbus  
Telefon (03 55) 38 14 80  
Internet: [www.lzkb.de](http://www.lzkb.de)



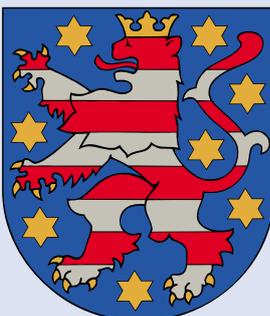
### Landeszahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,  
01099 Dresden  
Telefon (03 51) 80 66-2 57/-2 56  
Internet: [www.zahnaerzte-in-sachsen.de](http://www.zahnaerzte-in-sachsen.de)



### Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,  
39110 Magdeburg  
Telefon (03 91) 73 93 90  
Internet: [www.zahnaerzte-sah.de](http://www.zahnaerzte-sah.de)



### Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarossahof 16,  
99092 Erfurt  
Telefon (03 61) 74 32-0  
Internet: [www.landeszahnaerztekammer-thueringen.de](http://www.landeszahnaerztekammer-thueringen.de)