

## Gesunde Zähne sind schön!

**Kariesfreie Milchzähne sehen nicht nur schön aus, Ihr Kind benötigt sie zum Essen, Sprechen und als Platzhalter für die bleibenden Zähne.**

### Unsere Tipps für gesunde Kinderzähne

- **Mindestens 2 x täglich Zähne putzen (morgens und abends),**  
Ab Durchbruch des ersten Zahnes bis zum 2. Geburtstag putzen Sie bitte 2mal täglich mit einer **erbsengroßen Menge (500 ppm Fluorid) oder reiskorngroßen Menge Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid) dem Kind die Zähne.**  
 Zähneputzen sollte ein alltägliches Ritual für die Kinder sein, denn kariöse Zähne können auch gesundheitliche Schäden hervorrufen. **Eine ungenügende Pflege der Milchzähne kann zu Schäden der bleibenden Zähne führen. Kranke Milchzähne verursachen genauso Schmerzen, wie bleibende Zähne!**  
Ab dem 6. Geburtstag mit fluoridhaltiger Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (1000-1500 ppm Fluorid) putzen.  
 Der Zahnarzt kann weitere Fluoridgele ab dem 6. Lebensjahr zur Zahnschmelzhärtung verordnen. Sprechen Sie ihn an!
- Mit Reimen oder Liedern geht das Zähneputzen einfacher. Gut funktioniert es auch mit einem Einschlafritual: waschen - Zähne putzen - Schlafanzug anziehen - Geschichte vorlesen – einschlafen.  
<https://www.daj.de/Mediendatenbank.53.0.html> oder <https://www.lagh.de/>
- **Bitte putzen Sie die Zähne nach,** bis Ihr Kind flüssig schreiben kann (etwa ab der 3. Klasse). Erst dann sind die Kinderhände geschickt genug, dass sie selbständig alle Zähne gründlich säubern können.
- Sie können Ihrem jüngeren Kind mit Zahnseidehaltern helfen, die **Zahnzwischenräume zu reinigen**. Ab dem 3. Schuljahr kann das Kind die Verwendung von Zahnseide erlernen.
- In der Apotheke sind **Plaquetfärbetabletten** zu erwerben, um die Selbstkontrolle beim Zähneputzen zu erleichtern.
- Verwenden Sie eine altersgerechte Zahnbürste; spätestens alle 3 Monate sollte die Zahnbürste gewechselt werden.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind **zweimal im Jahr zur Kontrolle** zu Ihrem Zahnarzt/Zahnärztin.
- Mit der **U 5- Vorsorge-Untersuchung** beim Kinderarzt stehen parallel **die Frühuntersuchungen beim Zahnarzt** zur Verfügung. Diese werden ab dem **6. Lebensjahr durch die Individualprophylaxe** komplettiert. Dabei zeigt man Ihrem Kind das richtige Zähneputzen, die Zähne werden angefärbt und gesäubert, zur Zahnschmelzhärtung fluoridiert und die bleibenden Backenzähne werden ggf. versiegelt.
- Stellen Sie Ihr Kind einmal im Kindergartenalter und einmal im 3. Schuljahr beim **Kieferorthopäden** vor, um Zahnfehlstellungen frühzeitig zu erkennen. Achten Sie auf einen **guten Mundschluss** und **freie Nasenatmung**.
- Geben Sie Ihrem Kind keine „Radlerflaschen“ bzw. Flaschen mit „Nuckelaufsatz“. Kinder werden dadurch zum Dauertrinken erzogen und die Zähne werden ständig mit Flüssigkeit umspült. **Geben Sie Ihrem Kind keine süßen oder säurehaltigen Getränke und Fruchtttees aus Pulver in die Trinkflasche. Das Alltagsgetränk ist Wasser.**
- Achten Sie bei Ihrem Kind auf einen **zuckerfreien Vormittag**. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Süßes die Zähne krankmacht. Es darf einmal am Tag naschen, am besten nach dem Mittagessen oder nach dem Abendessen. Danach sind die Zähne zu putzen.

**Die beste Zahnputzmethode ist die KAI-Technik, die Ihrem Kind in der Kindertagesstätte von den Fachfrauen für Zahngesundheit gezeigt wird.**



#### Weitere Infos unter

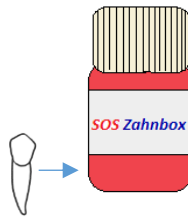
- ➔ Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.  
[www.daj.de](http://www.daj.de)
- ➔ Informationsstelle für Kariesprophylaxe  
[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## Zahnverletzungen

### Wie verhalte ich mich richtig bei Unfällen mit Zahnverletzungen?

Bei Verletzungen im Mundbereich sofort eine Zahnrettungsbox holen lassen – schon vor der Befragung und Untersuchung des Verletzten. Das spart wertvolle Zeit!

Eine Zahnrettungsbox erhalten Sie in der Apotheke.  
Schulen und Kindergärten sollten eine solche Box vorhalten.



### Erstversorgung

Die Gewebe im Mund- und Gesichtsbereich besitzen eine ausgesprochen gute Blutversorgung, und Wunden können daher stark bluten. Durch Anpressen eines Verbandstuches oder eines sauberen Stofftaschentuches kann die Blutung gestoppt werden. Wichtig ist, den Verletzten schon während der Blutstillung auf Verletzungen an den Zähnen zu untersuchen, um zu erkennen, ob Zähne ausgeschlagen sind. Dazu die Lippen vorsichtig mit den Fingern anheben. Wenn Zähne fehlen, sofort danach suchen und in die Zahnrettungsbox legen. Jede Minute in der Zahnrettungsbox erhöht das Überleben des Zahnes!

Der Zahnarzt stellt fest, ob es sich bei einem ausgeschlagenen Zahn um einen Milchzahn handelt. Dieser wird in der Regel nicht wieder in den Kiefer eingesetzt werden können. **Bei guter Lagerung können Zähne des bleibenden Gebisses wieder in den Kiefer eingesetzt werden.**

### Ausgeschlagene Zähne

1. **Sofort den Zahn suchen und in die Zahnrettungsbox legen!**
2. **Zahn möglichst nur an der Zahnkrone berühren!**
3. **Nicht säubern und nicht desinfizieren!**

Mit dem ausgeschlagenen Zahn in der Rettungsbox sofort einen Zahnarzt aufsuchen. Diese Zähne können wieder zurück in den Mund gesetzt werden und heilen ein. Hierzu dürfen die Gewebe auf der Wurzeloberfläche jedoch keinen Schaden nehmen. Deshalb soll der ausgeschlagene Zahn nur an der Krone berührt und in das spezielle Lagerungsmedium der Zahnrettungsbox gelegt werden. Darin können Zähne bis zu 48 Stunden bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, ohne die Heilung zu beeinträchtigen. **Steht keine Zahnrettungsbox zur Verfügung, kann der Zahn in kalter H-Milch (der Zahn sollte ganz bedeckt sein) oder in Frischhaltefolie bis zu max. 120 Minuten zwischengelagert werden, bis eine Rettungsbox verfügbar ist.**

**Keine Lagerung im Mund, da Verschlucken oder Einatmen des Zahnes zu einer lebensbedrohlichen Situation führen kann!**

Falsche Lagerbedingungen dieser Zähne führen sehr schnell zu umfangreichem Gewebstod und späteren Heilungskomplikationen. Bei Trockenlagerung oder Aufbewahrung in Wasser sterben die Gewebe des Zahnes innerhalb weniger Minuten vollständig ab.

Die Zahnrettungsbox ist bei Zimmertemperatur bis zu 3 Jahre haltbar. Sie sollte leicht zugänglich aufbewahrt werden. Der Standort sollte bekannt und deutlich gekennzeichnet sein.

### Abgebrochene Zahnteile

Sind Zahnteile abgebrochen, können diese später häufig wieder am Zahn befestigt werden. Dies stellt eine erfolgreiche und kostengünstige Behandlungsmöglichkeit dar. Darum sollten abgebrochene Zahnstücke eines Zahnes gesammelt und in eine Zahnrettungsbox gelegt werden, um das Austrocknen zu verhindern.

### Sonstige Verletzungen

Darüber hinaus können Zähne bei Unfällen erschüttert, gelockert oder verschoben werden, was für den Laien meist kaum erkennbar ist. Zudem können auch Zahnwurzeln im Knochen gebrochen oder das Zahnfleisch eingerissen sein. Viele Verletzungen erscheinen fälschlicherweise harmlos, können aber zu schwerwiegenden Komplikationen bis hin zum Zahnverlust führen. Darum muss nach jedem Zahnunfall ein Zahnarzt aufgesucht werden! Neben der Erstversorgung sollte aus versicherungsrechtlichen Gründen eine sorgfältige Dokumentation erfolgen. Es müssen regelmäßige Nachkontrollen durchgeführt werden, um Komplikationen frühzeitig zu erkennen und aufwändige Zusatzbehandlungen zu vermeiden.

Wie bei allen Wunden muss der Tetanusschutz der verletzten Person überprüft und weitere Verletzungen ausgeschlossen werden.