



Schulzahnärztlicher Dienst

Informationen für Eltern von Kindern im Vorschulalter

So bleiben Milchzähne gesund – von Anfang an





Gesunde Kinderzähne – leicht gemacht

Die Milchzähne sind für die Entwicklung Ihres Kindes von grosser Bedeutung. Sie sind nicht nur wichtig für die Nahrungsaufnahme. Durch das Kauen wird auch die Ausbildung des Kiefers gefördert, und ausserdem sind sie Platzhalter für die nachfolgenden bleibenden Zähne. Ein vorzeitiger Milchzahnverlust kann später zu Zahnstellungsanomalien führen. Es ist wichtig, sie von Anfang an vor Erkrankungen zu schützen – insbesondere vor Karies. Jeder kranke Zahn verursacht nicht nur Schmerzen, sondern kann auch die gesamte kindliche Gesundheit beeinträchtigen.

Die vorliegende Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie die Milchzähne durch gesunde Ernährung und richtige Pflege wirksam vor Karies schützen und so gemeinsam mit Ihrem Kind die Grundlagen für lebenslang gesunde Zähne schaffen können. Zudem enthält sie Informationen darüber, was bei Zahnunfällen zu tun ist.

Dr. med. dent. Hubertus van Waes
Leiter Schulzahnärztlicher Dienst
der Stadt Zürich



Vom ersten Milchzahn bis zu den Weisheitszähnen



Schwangerschaft und Geburt

Die Entwicklung der Zähne beginnt schon während der Schwangerschaft. Bei der Geburt sind die so genannten Zahnkronen – der später sichtbare Teil der Milchzähne – schon fertig ausgebildet. Die Wurzelbildung der Milchzähne ist etwa im Alter von drei Jahren abgeschlossen.



Die ersten Zähne

Die ersten Milchzähne brechen meist im Alter von fünf bis zehn Monaten durch. Den Anfang machen in der Regel die beiden unteren Schneidezähne. Meist ist mit etwa zweieinhalb Jahren das Milchzahngebiss mit seinen 20 Zähnen vollständig.



Die bleibenden Zähne

Ab ungefähr sechs Jahren beginnen die Schneidezähne des Milchgebisses auszufallen. Die ersten bleibenden Backenzähne sind um diese Zeit meist schon unbemerkt durchgebrochen. Mit etwa dreizehn Jahren ist der Durchbruch der bleibenden 28 Zähne abgeschlossen. Die vier restlichen Zähne, die «Weisheitszähne», zeigen sich mit etwa achtzehn Jahren. Der endgültige Durchbruch kann sich aber noch einige Zeit hinziehen, und oft brechen auch nicht alle Weisheitszähne durch.

Wenn Babys zahnen

Während der Zeit des Zahnens kann das Zahnfleisch etwas gerötet sein. Einige Babys sind auch besonders unruhig oder zeigen leicht erhöhte Temperatur. Zähnchen zu bekommen, ist aber keine Krankheit. Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein Beissring helfen dem Baby. Bei heftigen Schmerzen kann auch ein wenig zahnschonendes Zahnungsgel gebraucht werden. Manche homöopathischen Kügelchen enthalten Milchzucker und können zu Karies führen.

Gesunde Ernährung: Ihrem Kind zuliebe

Karies muss nicht sein

Heute muss kein Kind mehr an Karies leiden. Durch seltenen Zuckerkonsum und tägliches, sorgfältiges Zähnebürsten mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste kann Karies wirksam vermieden werden.



Zucker – der Haupt- verursacher von Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache für Löcher in den Zähnen (Karies). Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die den Zahn angreifen, indem sie Schmelz und Zahnbein auflösen. Sie scheiden zudem Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen.

Ernährung von Babys

► Wasser ist der beste Durstlöscher

Bei gestillten und flaschenernährten Babys ist der Flüssigkeitsbedarf mit den Milchmahlzeiten abgedeckt. Bei warmem Wetter oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist normales Wasser der beste Durstlöscher.

► Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke

Sirup, Eistee, Fruchtsäfte, Vitamingetränke und andere zuckerhaltige Getränke sind für Babys ungeeignet.

► Babys brauchen keinen zusätzlichen Zucker

Für Breimahlzeiten werden reife Früchte verwendet. Damit wird das Bedürfnis nach Süßem genügend abgedeckt. Zusätzlicher Zucker oder Honig usw. ist schädlich.

► Vorsicht bei Fertigbreien

Fertigbreie enthalten oft Zucker und sollen deshalb auf ihre Zusammensetzung überprüft werden.

► Was Sie sonst noch beachten sollten

- Tauchen Sie Nuggis nie in Honig oder Zucker.
- Vermeiden Sie das Ablecken von Nuggis, Löffeln usw., da sonst kariesfördernde Bakterien von der Betreuungsperson auf das Baby übertragen werden können.
- Geben Sie Ihrem Kind die Schoppenflasche nicht zum Dauernuckeln in den Kinderwagen oder ins Bett.

- Im Alter von zwölf Monaten ist die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse angebracht.
- Wenn Süßigkeiten den Charakter des Besonderen behalten, d. h. eine Ausnahme bleiben, lernt Ihr Kind damit umzugehen.



Diese Nahrungsmittel sind geeignete Zwischenmahlzeiten für Kleinkinder

- Äpfel, Gurken, allgemein: frische Früchte und frische Gemüse (je nach Alter gekocht oder frisch in Schnitzen)
- Vollkornbrot oder Ruchbrot, ungezuckerte Vollkorncracker
- Käse, Naturejoghurt mit frischen Früchten
- Leitungswasser, Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma), ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee

Mahlzeiten für Kinder ab zwölf Monaten

► Zucker nur zu den Hauptmahlzeiten

Wenn schon zuckerhaltige Mahlzeiten, dann zu den Hauptmahlzeiten. Eine zuckerhaltige Speise, die auf einmal gegessen wird, ist weniger schädlich für die Zähne als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen. Zuckerhaltige Speisereste müssen möglichst bald durch Zähnebürsten entfernt werden.

► Zwischenmahlzeiten: immer zuckerfrei

Zwei Zwischenmahlzeiten am Tag genügen, eine am Morgen und eine am Nachmittag. Diese sollten immer zuckerfrei sein.

Das kann nicht als gesunde Zwischen- mahlzeit gelten

- Zuckerhaltige Backwaren wie Babybiskuits, Guetsli oder Kuchen
- Gezuckerte Pausen- und Getreideriegel, Schokolade
- Konfitüren- oder Honigbrote
- Zuckerwaren wie Bonbons oder Gummibärli
- Pommes Chips und andere gesalzene fettreiche Snacks
- Eistee, Sirup und andere süsse, zuckerhaltige Getränke

«Zahnfreundliche» Produkte

Süßigkeiten mit der Bezeichnung «zahnfreundlich» und dem Zahnmannchen drauf schaden den Zähnen nicht. Eltern sollten aber auch mit solchen Süßigkeiten sparsam umgehen, da sie aus Ernährungssicht für Kinder nicht ideal sind. Vorsicht bei Produkten mit Bezeichnungen wie «ohne Zucker» oder «zuckerfrei». Diese bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker enthalten ist. Andere, ebenfalls Karies verursachende Zuckerarten können aber trotzdem enthalten sein.



Richtige Zahnpflege: So hat Karies keine Chance

Es geht auch ohne Zwang

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Es ist wichtig, dass Ihrem Kind das Zähnebürsten mit der Zeit zu einer festen Gewohnheit wird, so wie etwa das Händewaschen.



Will Ihr Kind seine Zähne nicht putzen? Auf unserer Website finden Sie Tipps gegen den Zahnputzstreik: www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

► Zähnebürsten ab dem ersten Milchzahn

Zähneputzen ist erforderlich, sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist. Im Säuglingsalter genügt 1 x täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen. Verwenden Sie dazu eine weiche Babyzahnbürste und fluoridhaltige Kinderzahnpaste.

► 2 x täglich ab etwa zwei Jahren

Spätestens nach dem Erscheinen der Backenzähne mit etwa zwei Jahren müssen die Zähne 2 x täglich gebürstet werden. Benützen Sie dazu eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste. Die Zahnpaste sollte mild, aber nicht süß sein. Wechseln Sie die Zahnbürste nach ein bis zwei Monaten aus.

► Nachbürsten bis zum Schulalter erforderlich

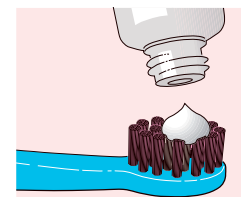
Bei Kindern bis zur zweiten Klasse ist es grundsätzlich notwendig, abends noch einmal nachzubürsten, nachdem das Kind selbst geputzt hat. Oft reichen die Feinmotorik – und auch die Geduld – bei ihnen nicht aus, um jeden einzelnen Zahn so gründlich zu putzen, dass alle Karies verursachenden Beläge entfernt sind.

► Darauf sollten Sie besonders achten

- Kaufen Sie eine altersgerechte Zahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten. Elektrische Schallzahnbürsten sind auch bei kleinen Kindern vorteilhaft.
- Nach dem Genuss von zuckerhaltigen Speisen sollten Speisereste möglichst bald durch Zähnebürsten entfernt werden.

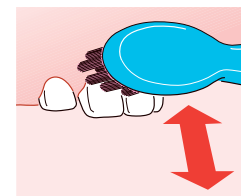
- Ist das Zähnebürsten ausnahmsweise nicht möglich, soll das Kind den Mund zumindest gut mit Wasser ausspülen und einen zahnschonenden Kaugummi kauen.
- Nach dem Zähnebürsten ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen. Ausspucken genügt.

Die richtige Zahnputztechnik – kinderleicht



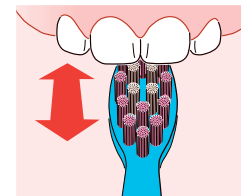
1. Zahnpasta mit Fluor

Geben Sie einen erbsengrossen «Tupfen» fluoridhaltige Kinderzahnpaste auf die Zahnbürste.



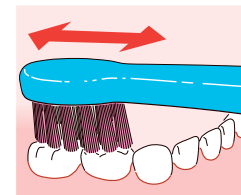
2. Aussenflächen

Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



3. Innenflächen

Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



4. Kauflächen der Backenzähne

Mit kleinen, horizontalen Bewegungen bürsten.

Keine Angst vor dem Zahnarzt

Der erste Besuch beim Zahnarzt ist ab etwa zwei Jahren empfohlen. In der Regel ist dabei nur eine Untersuchung erforderlich und keine Behandlung. Ihr Kind kann daher von Anfang an Vertrauen zum Zahnarzt aufbauen. Die Mitarbeitenden des Schulzahnärztlichen Dienstes sind speziell für den Umgang mit Kindern ausgebildet.

So unterstützen Sie Ihr Kind

- Machen Sie vor dem ersten Zahnarztbesuch Ihres Kindes kein grosses Aufheben, sondern lassen Sie es den Termin unbefangen wahrnehmen.
- Nehmen Sie Ihr Kind zum eigenen Zahnarztbesuch mit und lassen Sie es erleben, dass Sie selbst ohne Angst gehen. Das ist überzeugender als viele Worte.
- Trösten Sie nicht vorbeugend. Durch Aussagen wie «Du wirst sehen, dass es gar nicht schlimm ist» lösen Sie eher Ängste aus, als dass Sie Ihr Kind beruhigen.
- Ihr Kind darf natürlich auch sein liebstes Kuscheltier mitnehmen.

Zahnunfälle: Rasches und richtiges Verhalten ist entscheidend

Informieren Sie immer die Versicherung!

Bei Kindern werden Kosten, die durch Zahnunfälle entstehen, von der obligatorischen Grundversicherung der Krankenkasse gedeckt. Das volle Ausmass des Schadens wird oft erst Jahre später sichtbar. Seine Behebung kann unter Umständen sehr viel teurer zu stehen kommen, als im Moment des Unfalls absehbar ist. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie nach jedem Zahnunfall den Zahnarzt aufsuchen. Er untersucht und dokumentiert die Verletzung genau. Dies ist die Grundlage, um Versicherungsansprüche geltend zu machen.

► Melden Sie jeden Zahnunfall dem Zahnarzt

Nach einem Zahnunfall muss eine zahnärztliche Praxis aufgesucht werden. Dies gilt auch dann, wenn äusserlich nichts zu sehen ist. Auch bei Bagatellunfällen sind Folgeschäden und Komplikationen nicht auszuschliessen.

► Vorsicht bei blutenden Wunden

Starke Blutungen können durch Anpressen eines Stofftuches oder Verbandes gestoppt werden. Bei offenen Wunden ist möglicherweise eine Impfung gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) notwendig. Fragen Sie den Hausarzt.

► Achten Sie auf Zeichen einer Hirnerschütterung

Bei Zeichen einer Hirnerschütterung (Schwindel, Erbrechen, ungleich grosse Pupillen) müssen Sie sofort mit dem Hausarzt oder dem Spital Kontakt aufnehmen.

Diese Informationen braucht der Zahnarzt

- Was ist passiert?
- Wann, wie, wo?
- Wie alt ist das Kind?
- Welche Zähne sind betroffen?

Was tun? Ein Milchzahn ist ...

... abgebrochen

Bei kleineren abgebrochenen Stücken innert Tagen zum Zahnarzt. Bei Blutung aus dem Zahn am selben Tag zum Zahnarzt.



... gelockert

Behandlung ist nicht dringend. Zahnarzt innert Tagen konsultieren.



... verschoben

Möglichst sofort zum Zahnarzt, damit der Zahn allenfalls an den richtigen Platz gedrückt werden kann (nur am selben Tag möglich!).



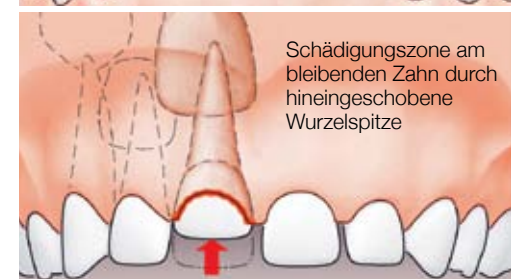
... herausgeschlagen

Behandlung ist nicht dringend, da es meist nicht sinnvoll ist, ausgeschlagene Milchzähne wieder einzusetzen (innert Tagen zum Zahnarzt).



... hineingeschlagen

Behandlung ist selten sofort nötig. Auf jeden Fall aber den Zahnarzt innert Tagen kontaktieren, da höchstes Folgeschaden-Risiko für bleibenden Zahn!



Milchzahnunfälle können Schäden an noch nicht durchgebrochenen bleibenden Zähnen verursachen. Diese Zahnkeime sind unter bzw. hinter den Milchzähnen angeordnet und befinden sich in einem empfindlichen Entwicklungsstadium. Einwirkungen können den normalen Wachstumsverlauf stören und verschiedene Defekte am bleibenden Zahn hinterlassen.



Wir sind für Sie und Ihr Kind da: der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich

Bei uns sind Kinder willkommen

Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich ist ein Kompetenzzentrum für Kinder- und Jugendzahnmedizin. In sechs modernen, kindergerecht eingerichteten Schulzahnkliniken arbeiten Zahnärzte und Zahnärztinnen, die speziell für den Umgang mit Kindern ausgebildet sind und Behandlungen altersgerecht durchführen können. Diese Kompetenz ist insbesondere auch in der anspruchsvollen Behandlung von Kleinkindern wichtig und gefragt.

Das können Sie von uns erwarten

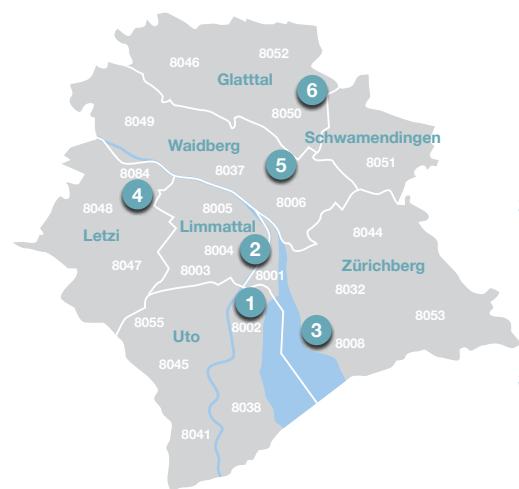
- Der Schulzahnärztliche Dienst bietet für Kinder und Jugendliche in der Stadt Zürich eine breite Palette von Dienstleistungen, darunter
- ab dem Kindergarten regelmässige klassenweise Informationen und Übungen zur richtigen Zahnpflege und zur gesunden Ernährung
 - jährliche klassenweise Zahnkontrollen für alle Schulkinder, damit Zahnschäden, Zahnstellungsprobleme oder Erkrankungen der Zähne frühzeitig erkannt werden können
 - individuelle Beratungen von Patienten und ihren Eltern
 - zahnärztliche Behandlungen für Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahre zu einem sehr günstigen Tarif
 - zusätzliche Vergünstigungen für Eltern mit niedrigem Einkommen

Kostenlose Kontrolle für Zweijährige

Der Schulzahnärztliche Dienst lädt alle zweijährigen Kinder der Stadt Zürich zu einer kostenlosen Karieskontrolle ein. Bei Bedarf erhalten die Eltern zudem eine individuelle Zahnpflegeberatung. Ziel des Angebots ist es, durch Früherkennung von kariösen Zahnschäden sowie durch gezielte Elternberatung grössere und langwierige Zahnbehandlungen zu vermeiden.

So bleiben Milchzähne gesund – von Anfang an

Die Schulzahnkliniken in der Stadt Zürich



**1 Schulzahnklinik
Zürich City**
Ulmerbergstrasse 1
8002 Zürich
Telefon 044 413 88 05

**2 Schulzahnklinik
Aussersihl**
Feldstrasse 75
8004 Zürich
Telefon 044 241 99 00

**3 Schulzahnklinik
Münchhalde**
Mühlebachstrasse 180
8008 Zürich
Telefon 044 422 33 00

**4 Schulzahnklinik
Zürich West**
Altstetterstrasse 162
8048 Zürich
Telefon 044 431 02 50

**5 Schulzahnklinik
Unterstrass**
Rotbuchstrasse 42
8037 Zürich
Telefon 044 361 34 06

**6 Schulzahnklinik
Zürich Nord**
Hofwiesenstrasse 379
8050 Zürich
Telefon 043 205 10 20

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

7.45 bis 12.00 und 13.15 bis 16.45 Uhr

Weitere Informationen finden Sie im Internet
unter: www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich – Schulzahnärztlicher Dienst

Konzept/Text: Waldburger Consulting GmbH, Zürich

Gestaltung/Layout: Meier Media Design GmbH, Zürich

Fotos: Stockphoto

Grafiken Seite 9: aus Faltblatt «Gesunde Milchzähne», herausgegeben von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich (Schul- und Jugendzahnspflege) in Zusammenarbeit mit den Mütterberaterinnen des Kantons Zürich

Grafiken Seite 11: aus Faltblatt «Zahnunfälle», herausgegeben von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich, Beratungsstelle für Präventive Zahnmedizin

Druck: Staffel Druck AG, Zürich

Gedruckt auf Cocoon (100 % entfärbtes Altpapier)

© 2010 Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich

Für Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahre der Stadt Zürich bietet der Schulzahnärztliche Dienst eine breite Palette von Dienstleistungen zur Verhütung und Behandlung von Zahn- und Mundkrankheiten. Als Kompetenzzentrum für Kinder- und Jugendzahnmedizin verfügt er über sechs modern eingerichtete Schulzahnkliniken und ein Team von qualifizierten Zahnärzten und Zahnärztinnen. Sie sind besonders geschult für die altersgerechte Behandlung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen. Der Schulzahnärztliche Dienst ist eine Abteilung der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, die dem Schul- und Sportdepartement angegliedert sind.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Schulzahnärztlicher Dienst
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 85 11
Fax 044 413 87 90

www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt