



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **A wie Ammenmärchen: Bernsteinketten und andere Märchen übers Zahnen?**

Nicht tot zu kriegen, dass eine Kette aus Bernstein Kindern beim Zahnen hilft. Das erscheint Experten extrem unwahrscheinlich. Sicher dagegen ist: Babys und Kleinkinder sollten keine Ketten tragen. Sie können beim Spielen und Klettern damit hängen bleiben und sich verletzen. Reißt die Kette, besteht außerdem die Gefahr, dass Ihr Kind Perlen in den Mund nimmt und verschluckt oder inhaliert. Die Kleinen stecken sich Perlen auch gerne in Nase und Ohren.

## **B wie Beißring:**

Eine typische Leidenschaft zahnender Babys ist das Herumkauen auf harten Dingen. Offensichtlich ist das eine Art Massage, die Schmerzen lindert und den Durchbruch der Zähne unterstützt. Ein leichter, gut zu greifender Beißring ist sicherer, als wenn Ihr Kind auf irgendeinem Spielzeug oder Gegenstand herumkaut. Schließlich ist nicht alles, was die Kleinen sich so schnappen auch speichelecht, mit ungiftigen Farben bemalt oder schön abgerundet.

Harter oder weicher Beißring? Das ist Ihrem Baby vermutlich egal. Wenn Sie sich für ein weiches Exemplar entscheiden, sollten Sie genau hinschauen. Früher waren die Soft-Ringe häufig aus PVC, dem Weichmacher (Phtalate) beigesetzt wurden, um den Kunststoff schmiegsam zu machen.

Phtalate gelten als gesundheitsschädlich. An sich sind PVC-Beißringe mit Phtalaten in der EU und also auch bei uns inzwischen verboten. Kaufen Sie sicherheitshalber nur Beißringe mit dem Vermerk "ohne Weichmacher", "ohne



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnärzte.com](http://www.kinderzahnärzte.com)

---

Phtalat" oder "PVC-frei". Oder gleich solche Modelle, die aus Polyethylen (PE) oder Polypropylen (PP) sind.

Mit Flüssigkeit gefüllte Ringe nur im Kühlschrank, aber nicht im Eisfach kühlen. Sonst werden sie zu kalt und verletzen die zarte Mundhaut Ihres Babys.

Alternative: Gemüse: Karotten, Stangensellerie

### **C wie Club der Kariesfreien:**

CC, von der elmex®-Forschung unter der Schirmherrschaft der Bundeszahnärztekammer ins Leben gerufene Initiative, die aufzeigen will, dass Karies kein unabwendbares Schicksal ist, sondern durch die richtige, medizinisch sinnvolle Zahnpflege verhindert werden kann. Personen die älter als 18 Jahre sind und ein kariesfreies, naturgesundes Gebiss (ohne Füllungen, ohne kariöse Schäden und mit 28 Zähnen ohne Weisheitszähne) nachweisen können, steht eine Mitgliedschaft offen. Dieser Nachweis muss zum Ende des Kalenderjahres neu erbracht werden.

### **D wie Duraphat:**

Duraphat ® Handelsname für einen häufig eingesetzten Fluoridlack mit Langzeitwirkung (bis zu einem halben Jahr) zur Kariesprophylaxe und Behandlung überempfindlicher Zahnhälse. Nur beim Zahnarzt erhältlich.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **E wie Elektrisch Putzen:**

Eltern können schon vor dem 3.ten Lebensjahr dem Kind die Zähne putzen, Kinder sollten erst ab 3 Jahren alleine damit putzen.

## **F wie Fluorid:**

Fluoridierungsmaßnahmen zielen darauf ab, eine möglichst optimale Kariesprävention zu erreichen. Dabei lässt sich nicht vermeiden, dass fluoridhaltige Präparate auch zum Teil verschluckt werden. Dies gilt insbesondere für kleine Kinder bis zum Alter von vier Jahren. Überhöhte Fluoridaufnahmen können dann an den bleibenden Zähnen zu ästhetischen Beeinträchtigungen in Form von weißen Schmelzflecken führen. Deshalb sollten definierte Grenzwerte nicht überschritten werden. Die entsprechenden Informationen können Sie von Ihrem Kinderarzt oder Zahnarzt erhalten. Vor dem Verschreiben von Fluoridpräparaten bzw. deren Anwendung werden Sie befragt, ob Sie bei Ihrem Kind bereits Fluoride verwenden (Fluoridanamnese). Dabei sollten auch der Konsum fluoridhaltiger Mineralwässer und spezielle Ernährungsgewohnheiten, die zu einer erhöhten Fluoridzufuhr führen, genannt werden.

Zahnärzte favorisieren nach dem 6. Monat das Putzen mit fluoridhaltiger Zahncreme und zum Essen fluoridhaltiges Speisesalz.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **G wie Globuli:**

Osanit und Co. sind bei Zahnungsbeschwerden oft hilfreich. Chamomilla- oder Osanit-Kügelchen beruhigen. Aus dem Homöopathie-Schränkchen stammen auch Escatitona-Tropfen (Achtung: 21% Alkohol) und Viburcol N Zäpfchen. Alle enthalten Kamillenauszüge in verdünnter Form.

## **H wie Halstuch:**

Eines haben alle zahnenden Kinder gemeinsam: Die Spucke fließt reichlich, und das lässt sich auch nicht ändern. Im Nu ist die Kleidung im Hals- und Brustbereich klatschnass. Jetzt brauchen Sie stapelweise Lätzchen, Mullwindeln oder kleine Hals- und Taschentücher für Ihr Kind. Ist Ihr Kind schon recht mobil, sind Halstücher günstiger als lose baumelnde Lätzchen. Denn damit könnte ihr Kind beim Krabbeln und Spielen irgendwo hängen bleiben abschnüren.

## **I wie Info-Websites:**

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

[www.kinderzahnaerzte.de](http://www.kinderzahnaerzte.de) BUKIZ



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## J wie Jubel:

Jetzt gehts los: Zähneputzen als erster Schritt zu mehr Selbständigkeit

Beim Kleinkind putzen die Eltern einmal täglich – am besten abends vor dem Schlafengehen – mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Morgens reicht es bei Kleinkindern aus, nur mit Wasser zu putzen. Am besten nehmen die Eltern ihr Kind dazu auf den Schoß oder legen es auf den Wickeltisch. Nachdem sie dann die Lippen vorsichtig leicht nach oben bzw. unten geschoben haben, können die vorhandenen Frontzähne vom Zahnfleisch zum Zahn geputzt werden. Mit zwei Jahren können Eltern ihre Kinder erstmals ans eigene Putzen heranzuführen. Hierfür eignen sich Zahnbürsten mit einem kleinen kindgerechten Bürstenkopf und mittelweichen Kunststoffborsten. Den stabilen Griff sollte die Kinderhand mit der Faust umfassen können.

Im Kindergartenalter lernen die Kinder dann Zähneputzen nach der KAI-Methode: Zuerst werden die Kauflächen (K), dann die Außenflächen (A) und zuletzt die Innenflächen (I) gereinigt.

Nachputzen sollte man bis ca. 9 Jahre.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **K wie Kontrolle:**

Bereits innerhalb des ersten Lebensjahres sollte eine Kontrolle beim Zahnarzt anstehen. Er wird den Eltern mitteilen, wie oft weitere Kontrollen notwendig sind, denn die Häufigkeit des Zahnarztbesuches richtet sich nach dem Erkrankungsrisiko. Generell sollten Kinder und Jugendliche mindestens zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen.

## **L wie Lachgasbehandlung:**

Bei ängstlichen Kinder oder für Kinder die längere Behandlungssitzungen brauchen an stelle einer Narkose; wird bei guten Kinderzahnärzten angeboten.

## **M wie Massagen und Zahnfleischmassage:**

Falls Ihr Baby das mag und duldet, können Sie seine Zahnleiste zwischendurch sanft mit Ihrem sauberen Finger massieren.



## N wie Nuckeln:

Dem Kind das Nuckeln abzugewöhnen kann genauso schwierig sein wie einem Raucher das Rauchen abzugewöhnen. Es ist unsere erste Sucht. Deshalb braucht das Kind Ihre Unterstützung und Motivation. Leider werden immer häufiger auch Nuckelflaschen mit süßen Getränken, wie z.B. Saftschorlen, zum Nuckeln missbraucht. Egal, woran Ihr Kind nuckelt – Nuckel, Finger, Daumen, Tücher, Stofftiere – es sollte wieder abgewöhnt werden.

2/3 aller Anomalien resultieren aus unphysiologischen Beruhigungs -oder Flaschensaugern. Zu langer Gebrauch, unphysiologische Größe und falsche Beschaffenheit sind Faktoren /Verursacher der Anomalien. Diese Anomalien haben erhebliche Auswirkungen auf den Körper:

Lutschoffener Biss

Seitlicher Kreuzbiss

Rücklage des Unterkiefers

Zungenfehlfunktionen

Habits (schädliche Gewohnheiten)

Mundatmung (evtl. mit Auswirkungen auf das Blutbild)

Lippenbeißen

Phonationsstörungen (gestörte Lautbildung und Aussprache)

Spätestens bis zum 2. Lebensjahr, jedoch allerspätestens mit 3 Jahren sollte ein Kind nicht mehr den Schnuller nehmen.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **O wie offener Biß:**

Zahnfehlstellung durch übermäßigen Schnuller oder Daumen Gebrauch

## **P wie Putzen:**

Die Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Je eher die Eltern ihren Kindern die Zähne putzen und je länger sie ihnen dabei helfen, desto gesünder sind später deren Zähne. Die Eltern sind für die Kinder ein Vorbild und sollten deshalb auch vorbildlich zur Zahnbürste greifen. Generell gilt, dass die Eltern etwa bis zum neunten Lebensjahr das Zähneputzen kontrollieren und gegebenenfalls die Zähne putzen oder nachputzen müssen. Kinder ahmen instinktiv das Verhalten ihrer Eltern nach und mit dem richtigen Vorbild wird die tägliche Zahnpflege morgens und abends zum festen Ritual. Es stärkt das „Wir-Gefühl“ und die Vorbildfunktion wird intensiviert. Kinder sollten auch mal die Zähne der Eltern putzen dürfen, das erhöht die Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, das Nachputzen durch die Eltern zuzulassen. Eine weitere Motivation kann zum Beispiel auch das Vorsingen von Zahnputzliedern sein.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## Q wie Quengeln beim Zahnen

Hilfe beim Quengeln: Mittel zur lokalen Schmerzdämpfung bei Zahnungsbeschwerden (aus der Apotheke). Sie werden einfach aufs Zahnfleisch aufgetragen und leicht einmassiert. Es spricht nichts dagegen, dass Sie ein solches Präparat zwischendurch einsetzen (etwa vor der Nacht), um Ihrem Kind die Zahnung zu erleichtern. Für tagelangen Dauergebrauch rund um die Uhr sind die Mittel jedoch nicht gedacht. Ihr Kinderarzt wird Ihnen bezüglich der Anwendung den richtigen Rat erteilen.

An ganz schlimmen Tagen (und vor allem in schweren Nächten) hilft ein Fieber- und Schmerzäpfchen. Das sollten Sie aber immer nur einmalig und am besten nach Rücksprache mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt geben. Ablenkung: Wenn Sie mit Ihrem Baby spielen, spazieren gehen oder schmuse, wird es seine Beschwerden aller Voraussicht nach mal eine Weile vergessen.

## R wie roten Backen:

Manche Kinder bekommen dicke rote Backen, sind quengelig, reagieren vielleicht sogar mit Durchfall oder leichtem Fieber. Kinderärzte weisen außerdem darauf hin, dass es manchmal nicht klar ist, ob hinter den Beschwerden im Einzelfall wirklich die Zähne stecken. Schließlich machen Babys bereits die eine und andere Infektion durch. Da können Fieber und andere Wehwehchen auch mal zufällig mit dem Durchbrechen eines Zahns zusammentreffen.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **S wie Stillen:**

Die ersten Zähne bedeuten nicht, dass die Stillzeit jetzt vorbei ist. Das Stillen klappt auch bei Kindern mit Zähnen noch prima. Übrigens sind die Zähnchen auch ein Signal, dafür, dass Ihr Kleines bald neugierig auf festere Nahrung wird. Zeigt Ihr Baby deutliches Interesse daran, was andere Menschen so essen, können Sie es - nach dem sechsten Lebensmonat - die ersten Happen festerer (Baby-)Kost probieren lassen.

## **T wie Typsache Zahnen:**

An sich ist das Durchbrechen der Zähne eine ganz normale, von der Natur optimal gesteuerte Angelegenheit. Doch offensichtlich ist es individuell sehr verschieden, wie ein Kind die Zeit erlebt, in der die Zähne kommen. Manchen Kindern ist kaum etwas anzumerken, sie haben keine oder nur minimale Beschwerden.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **U wie untere Schneidezähne:**

Schon vor der Geburt hat Ihr Baby Zähne. Nur sind sie noch im Kiefer versteckt, wo die 20 Milchzähnen dicht gedrängt auf ihren Durchbruch warten. Um den sechsten Lebensmonat herum bekommen Babys im Schnitt ihren ersten sichtbaren Zahn - meist übrigens im Unterkiefer. Es ist aber auch nicht ungewöhnlich, wenn es schon mit zwölf Wochen oder auch erst mit einem Jahr soweit ist. Ist der erste Zahn durchgebrochen, kommt meist jeden Monat ein Neuer hinzu. Im Durchschnitt hat ein Baby mit einem Jahr sechs Zähne.

## **V wie Veilchenwurzel:**

Veilchenwurzel ist eigentlich keine Wurzel, sondern ein Rhizom und stammt auch nicht vom Veilchen (*Viola odorata*), sondern von Schwertlilien (*Iris germanica*, *Iris florentina*, *Iris pallida*). Sie ist in Apotheken und Drogerien erhältlich und wird als ganzes eingesetzt (nicht geschnitten). Das Beissen auf der Wurzel wirkt schmerzlindernd. Aus hygienischen Gründen ist der Gebrauch nicht unbestritten. Es wurde deshalb vorgeschlagen, sie regelmässig während 5 Minuten in heissem Wasser auszukochen. Dabei können allerdings Inhaltsstoffe verloren gehen. Ärzte warnen jedoch, dass die Wurzelstücke bakteriell belastet sein könnten.

Besser: gekühltes Stück geschälte Karotte oder eine harte Brotrinde geben. Beides aber immer nur unter Aufsicht, da Ihr Kind sich an abgebissenen Stücken verschlucken könnte.



Dr. Angela Freundorfer – Dr. Jacqueline Esch – Dr. Sabine Geißler

Gemeinschaftspraxis für Kinder,- und Jugendzahnheilkunde

Berlepschstr. 2 – 81373 München – Tel. 089-74 74 65-0 – Fax 089-74 74 65 20

[www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com)

---

## **W white spots:**

Initialkaries, "Kreidefleck", beginnende sichtbare "kreidige" Veränderung (Entkalkung) des Zahnschmelzes und einer rauen, unter Trockenlegung opakerscheinenden Oberfläche; i.d.R. an den Zahnhälsen auftretend.

## **Z wie Zahnücke:**

Unfall, und was dann? Zahnrettungsbox von Miradent bereithalten.

Ein Zahn ist ausgeschlagen. Dies ist die schlimmste Zahnverletzung, für den Zahn besteht höchste Gefahr. Grundsätzlich können ausgeschlagene bleibende Zähne zurückgepflanzt werden und wieder normal einwachsen. Allerdings darf ein Zahn nicht mehr als 20-30 Minuten trocken sein! Ausgeschlagene Milchzähne werden nicht zurückgesetzt wegen der Gefahr der Zahnkeimverletzung. Ausgeschlagene Zähne müssen sofort gesucht und in ein zellverträgliches Medium (Zahnrettungsbox) eingegeben werden! Zahnarzt aufsuchen!

**Dr. Jacqueline Esch**