

Nachhaltige Zahnpflege für die Kleinsten

Zwischen täglichen Herausforderungen und modernen Behandlungen | Dr. Mirela-Oana Nilius

Von Normalität bis Albtraum – die Gefühlslage von Zahnarztpatienten variiert im Behandlungsraum sehr stark. Besonders Kinder verbinden bereits einen einfachen Kontrolltermin oftmals mit einem gewissen Unbehagen. Doch nicht nur der Umgang mit möglichen Ängsten ist Teil der umfangreichen Kinder- und Jugendzahnheilkunde. Von den ersten Frühuntersuchungen bis zu der Behandlung von klassischen Karieserkrankungen reicht sie weit über den Praxisaufenthalt hinaus und findet auch in den eigenen vier Wänden der Patienten Anwendung.

„Früh übt sich, wer ein Meister werden will“ – bereits Friedrich Schiller wusste, dass man Dinge am besten von klein auf lernt, um diese später perfekt zu beherrschen. Das lässt sich auch auf das Zähneputzen übertragen. Hier empfehlen Mediziner die KAI-Methode, um Drei- bis Sechsjährige an die richtige Art der Pflege heranzuführen. KAI steht dabei für Kau-, Außen- und Innenfläche und gibt die Reihenfolge zum optimalen Putzen an. Eltern sollten eine erbsengroße Menge fluoridhaltige Kinderzahnpaste in die Bürste hineindrücken, um die Gefahr zu vermeiden, dass der Sprössling die Paste schon zu Beginn vollständig verschluckt.

Leider kursiert in vielen Kreisen immer noch das Gerücht, Milchzähne müssten nicht geputzt werden, schließlich fielen sie früher oder später ohnehin aus. Dabei legt die Pflege des temporären Gebisses im wahrsten Sinne des Wortes das Fundament für einen gesunden Kauapparat. Denn Milchzähne unterstützen nicht nur die Nahrungsaufnahme, sondern auch die Sprachentwicklung. Beim Lernen der ersten Wörter braucht die Zunge eine Begrenzung. Hat sie zu viel Freiraum, bevor das Kind lernt einzelne Silben und Wörter richtig zu artikulieren, kommt es oftmals zu Sprechfehlern wie Lispeln. Deswegen gilt: Putzen schon ab dem ersten Zahn.

Im Idealfall reinigen Kinder sowie Erwachsene die Zähne direkt im Anschluss an jede Mahlzeit. Doch nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel und Getränke sollten etwa 30 bis 60 Minuten verstreichen. Andernfalls wird der durch die Säure weich gewordene



Abb.: Ab dem ersten Zahn sollten Kinder regelmäßig Zähneputzen. Papa und Mama dienen bei der Zahnpflege als Vorbild.

Foto: JenkoAtaman – stock.adobe.com

Zahnschmelz fortgebürstet. Dieser lässt sich mit der Zunge als angeraute Zahnoberfläche gut ertasten. Wasser sowie der eigene Speichel binden gefährliche Säuren und stellen den natürlichen pH-Wert im Mund schnell wieder her.

Das richtige Werkzeug

Für die Reinigung der Milchzähne eignen sich Zahnbürsten mit einem rutschfesten Griff und kleinem abgerundeten Bürstenkopf mit weichen Borsten am besten. Letzteres schützt das sensible Zahnfleisch und ermöglicht es Kindern, auch die hinteren Kau- und Seitenflächen zu erreichen. Hierbei sollte das Endstück eine Breite von zwei Zentimetern nicht überschreiten – oftmals platzieren Hersteller eine Altersangabe auf die Verpackung, an der sich Eltern orientieren können.

Aus hygienischen Gründen empfiehlt es sich, die Zahnbürste regelmäßig zu wechseln. Vor allem bei Naturborsten, einer beliebten veganen Variante, finden Bakterien in den Hohlräumen gute Unterschlupfmöglichkeiten. Experten raten daher zur Verwendung von Borsten aus Kunststoff oder Nylon. Unabhängig vom Material sind Zahnbürsten nach längerer Verwendung nicht nur unhygienisch, sondern nutzen sich zusätzlich ab, verlieren damit ihre Reinigungskraft

und steigern das Verletzungsrisiko durch abstehende Borsten.

Da immer mehr elektrische Zahnbürsten Einzug ins Badezimmer halten, liegt es nahe, diese auch für seine Schützlinge anzuschaffen. Doch Eltern sollten hierbei auf einige Dinge achten. Zum einen erweisen sich auch hier kindgerechte Modelle mit abgerundetem Bürstenkopf als ratsam. Zum anderen schafft die elektrische Variante nicht automatisch eine bessere Zahnhygiene. Beherrscht das Kind mit der manuellen Bürste eine gewissenhafte und korrekte Putztechnik, empfiehlt es sich, diese Methode beizubehalten. Generell raten Experten zu einem Einstieg in die Zahnpflege mit normalen Handzahnbürsten. Wenn dennoch gewünscht, stellt das vierte Lebensjahr einen günstigen Zeitpunkt für den Umstieg dar.

Zahngesunde Ernährung

Neben der täglichen Pflege vergessen Eltern oftmals den Einfluss von Lebensmitteln auf die Entwicklung des Kauapparats. In einem ausgewogenen Ernährungsplan spielen frische Vollkorn- und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch eine wichtige Rolle, da sie dem Körper wichtige Nährstoffe liefern.

Eine angemessene Zufuhr von B-Vitaminen begünstigt beispielsweise das Zellwachs-

tum. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und nimmt bei der Wundheilung nach medizinischen Eingriffen einen entscheidenden Platz ein. Zu besonders guten Lieferanten zählen Obst wie Orangen, Kiwis oder Erdbeeren und Gemüse wie Spinat, Paprika oder Rosenkohl.

Vitamin D stärkt die Knochen und wirkt sich positiv auf die Zahnschmelz aus. Hierbei helfen auch Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium. Letzteres findet sich in Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl. Aber auch bestimmte Mineralwässer weisen einen hohen Kalziumgehalt auf.

Fluoride stärken in angemessener Dosis den Zahnschmelz und verhindern, dass sich Bakterien auf Zähnen ansiedeln. Sie kommen heutzutage in Speisesalz, schwarzem Tee, Hülsenfrüchten und Fisch vor. Daneben besitzt Käse viele zahngesunde Eigenschaften und neutralisiert einen sauren pH-Wert im Mund.

Zum ersten Mal im Zahnarztstuhl

Ergänzend zur Putzroutine und zum Verzehr gesunder Lebensmittel empfehlen Zahnmediziner regelmäßige Kontrolltermine ab dem zweiten Lebensjahr.

In der ersten Zeit führen sie Früherkennungsuntersuchungen durch, um mögliche Erkrankungen und Entwicklungsstörungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich rechtzeitig zu erkennen. Bei der Behandlung von Kinderzähnen ist jedoch besonderes Fingerspitzengefühl gefragt. Insbesondere bei den ersten Untersuchungen sollten Zahnärzte behutsam mit den kleinen Patienten umgehen. Mit Handpuppen und Zahnmodellen lassen sich Behandlungsschritte kindgerecht sowie spielerisch erklären und die Kleinen gewöhnen sich langsam an die neue Situation, indem sie beispielsweise selbst einmal Zahnarzt spielen dürfen.

Eltern können ihre Kinder auch gerne zu einem eigenen Kontrolltermin mitbringen. Das schafft zusätzliches Vertrauen zur neuen Umgebung. Im Idealfall kommen Kinder sowie Jugendliche alle sechs Monate für die Individualprophylaxe in die Praxis. Die Kosten hierfür tragen bis zum 18. Lebensjahr die Krankenkassen.

Ohne Angst

Im Umgang mit jungen Patienten sollte eine einfühlsame Kommunikation stattfinden, um mögliche Ängste zu nehmen oder diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Hierbei

werden gefürchtete Wörter wie „Bohrer“, „Spritze“ und „Zange“ sowohl vom Experten als auch vom Elternteil vermieden und durch kindgerechte Umschreibungen ersetzt. Auch mahnende Drohungen wie „Wenn du deine Zähne nicht putzt, muss der Doktor bohren“ sind fehl am Platz, da sie negative Verbindungen zum Zahnarzt schaffen.

Gefährden Phobien eine sichere Behandlung, können sich eine Sedierung mit Lachgas oder eine kurze Vollnarkose als sinnvoll erweisen. Abseits der Praxis sollten Eltern in jedem Fall ein Vorbild für ihre Schützlinge darstellen und eigene Ängste nicht auf das Kind übertragen. Häufig entwickelt sich eine Zahnarztangst aufgrund schlechter Erfahrungen. Ursache dafür sind beispielsweise Fehlverhalten des Mediziners oder starke Schmerzen während einer Behand-

lung. Bei Erwachsenen können auch Gefühle wie Kontrollverlust oder Würdeverlust Auslöser für eine Phobie sein. Nicht selten haben Patienten zudem die Angst vor dem Erstickenden oder Erbrechen. Oftmals fühlen sich Betroffene in ihren Ängsten nicht ernst genommen und verlieren somit das Vertrauen zum Zahnarzt. In solchen Fällen ist der einfühlsame Umgang mit dem Patienten gefragt.

Motivation steigern

Um ein Leben lang von gesunden Zähnen zu profitieren, darf die tägliche Mundhygiene nicht vernachlässigt werden. Doch besonders Jugendliche schenken dieser immer seltener Beachtung. Erklärende oder gar belehrende Worte seitens der Eltern oder des Zahnarztes verfehlen dabei oftmals ihre Wirkung. Vorleben statt Druck erzeugen, lautet somit die Devise.

Frühzeitige Rituale zwischen Eltern und Kind festigen hierbei grundlegende Werte von täglicher Zahnpflege. Ärzte sollten den jungen Menschen grundsätzlich auf Augenhöhe begegnen und medizinische Fakten offen sowie sachlich vermitteln. In besonders hartnäckigen Fällen können auch kleine Tricks die Motivation steigern. Kratzen Mediziner zum Beispiel den Belag von den Zähnen, legen diesen auf die Hand des Patienten und fragen, ob er den Bakterienteppich ablecken würde, reagieren Heranwachsende oft einsichtig.

Volkkrankheit Karies

Sowohl bei Milch- als auch den bleibenden Zähnen gilt Karies als eine der häufigsten Erkrankungen durch mangelnde Mundhygiene. Im Mittelalter stellten sich die Menschen vor, dass ein Zahnwurm die Ursache für derartige Schmerzen darstellt. Heute ist bewiesen, dass kein Parasit, sondern die im Zahnbelag enthaltenen Bakterien den Zahnschmelz angreifen.

Bakterien ernähren sich von Zucker und geben Säuren als Stoffwechselprodukt ab. Das führt zum Absinken des natürlichen pH-Wertes im Mundraum und begünstigt das Herauslösen von Mineralien aus dem Zahn. Wird der Prozess der Entkalkung, auch Demineralisierung genannt, nicht gestoppt, kommt es schließlich wortwörtlich zu einem

„Zahnpflege beginnt zuhause.“

„Loch im Zahn“. Experten unterscheiden hierbei zwei Arten der Erkrankung: Während sich bei einer Initialkaries das Stadium der Entkalkung noch am Anfang befindet, hat die etablierte Karies bereits die Oberfläche des Zahnes durchgehend zersetzt.

Bei Kleinkindern beginnt die Demineralisierung häufig an den Schneidezähnen und entsteht in erster Linie aufgrund falscher, stark zuckerhaltiger Ernährung. Dennoch sind Leckereien natürlich erlaubt, sollten jedoch in Maßen und nicht in Massen genossen werden.

Bei Schulkindern und Jugendlichen zeigt sich Karies oftmals zuerst an den Kauflächen, bei Erwachsenen entsteht sie hingegen in den Zahnzwischenräumen. Doch unabhängig vom Alter bilden eine zahngesunde Ernährung, die gewissenhafte Pflege und regelmäßige Kontrollen beim Arzt die beste Prophylaxe.

Fluorid statt Bohrer

Ignorieren Betroffene ihre erkrankten Zähne, können weitere und tiefreichende Problematiken folgen. Unbehandelte Karies verursacht in vielen Fällen Wurzelentzündungen und kann das Zahnfleisch angreifen. Besonders bei Milchzähnen resultiert daraus eine weitaus höhere Infektanfälligkeit für die nachfolgenden Zähne.

Für die Behandlung einer Demineralisierung gibt es keine klassische Methode. Je nach Größe und Ursache der Karies sowie Alter

des Patienten lassen sich verschiedene Verfahren anwenden. Um effektiv vorzubeugen oder ein Initialstadium zum Stillstand zu bringen, erweist sich besonders bei Kindern und Jugendlichen eine Fluoridierung als sinnvoll. Die bewirkt eine Stärkung des Zahnschmelzes und ist bereits durch das tägliche Reinigen der Zähne mit fluoridhaltigen Zahnpasten gegeben. Zusätzlichen



Dr. Mirela-Oana Nilus

Seit 2005 behandeln Dr. Mirela-Oana Nilus, Spezialistin für Zahnästhetik, Kinderzahnheilkunde und Kieferorthopädie, und ihr Mann Dr. Dr. Manfred Nilus, M. Sc., in eigener Praxis in Dortmund Patienten auf den Spezialgebieten ästhetische Zahnmedizin und ästhetische Gesichtschirurgie.

Als All-in-one-Kompetenzzentrum bietet die Praxisklinik Nilus alle zahnärztlichen, implantologischen, kieferorthopädischen und gesichtschirurgischen Eingriffe unter einem Dach. Besondere Schwerpunkte liegen dabei auf der Behandlung von Patienten mit Zahnarztangst, schonenden Methoden wie dem Wasserlaser, komplexen kiefer- und gesichtschirurgischen Eingriffen wie der Kinnverlagerung, Liftings sowie Nasen- und Ohrenkorrekturen. Als Tagesklinik besteht außerdem die Möglichkeit, Patienten nach einer Behandlung stationär aufzunehmen, um eine optimale Genesung zu gewährleisten.

Kontakt:

Praxisklinik Nilus für ästhetische Zahnmedizin und Gesichtschirurgie
Londoner Bogen 6
44269 Dortmund
Tel.: 0231 47644764
info@niliusklinik.de
www.niliusklinik.de

Schutz bieten tägliche Mundspülungen oder die wöchentliche Anwendung von speziellen Gels. Solche Maßnahmen sollten jedoch mit dem Experten besprochen und auf das Alter des Kindes abgestimmt werden.

Schonende Abhilfe

Kleine Fissuren behandeln Zahnärzte mit einer Versiegelung. Um Bakterien so wenig Angriffsfläche wie möglich zu bieten, trägt der Mediziner hierbei eine hauchdünne Schicht aus Kunstlack auf die Unebenheiten der Zahnoberfläche. Ist die Entkalkung schon zu weit fortgeschritten, lassen sich „Löcher“ mit einer Füllung, umgangssprachlich auch Plombe genannt, wieder verschließen. Hierbei wird die betroffene Stelle zu Beginn gründlich gereinigt und die erkrankte Substanz vorsichtig mit einem Bohrer abgetragen. Abschließend stehen dem Patienten verschiedene Füllungsmaterialien zur Auswahl.

Um ein einheitliches Erscheinungsbild des Gebisses zu erzielen, empfehlen Experten die Verwendung von zahncoloriertem Komposit. Mit der Kombination aus 20 Prozent Kunststoff und etwa 80 Prozent Salz der Kieselsäure ähnelt die Festigkeit des Materials der von Keramik und eignet sich sowohl für kleine als auch größere Kariesschäden. Je nach Aufwand liegen die Preise durchschnittlich zwischen 30 und 80 Euro. Steht jedoch eine Behandlung im Frontzahnbereich an, übernehmen Krankenkassen die Kosten.

Zu den sehr schmerzarmen Behandlungsformen zählt der Dental-Laser und eignet sich somit besonders gut bei Kindern und ängstlichen Patienten. Durch das gebündelte Licht wird die erkrankte Zahnsubstanz schonend abgetragen, ohne dass irritierende Bohrgerausche und Vibrationen entstehen.

Kreidezähne unter der Lupe

Neben Karies stellen auch die „Kreidezähne“ eine Bedrohung für den jungen Kauapparat dar. Denn: Laut der DGKiZ (Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde) erkranken bundesweit rund ein Drittel aller Zwölfjährigen an der Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) und die Zahl der Betroffenen steigt kontinuierlich.

Bei Kreidezähnen entwickelt sich der Zahnschmelz aufgrund einer gestörten Mineralisation deutlich schlechter als bei einem normalen Gebiss. Es fehlt der natürliche Schutz und die Zähne werden porös,

schmerz- sowie temperaturempfindlich. Alltägliche Dinge wie Essen, Trinken und Zähneputzen werden für Betroffene zur Tortur. Jedoch stellt mangelnde Mundhygiene nicht den Auslöser dieser Krankheit dar, denn die Zähne wachsen bereits geschädigt aus dem Kiefer. In den meisten Fällen sind hierbei nur die bleibenden Backen- und Schneidezähne betroffen.

Zudem weisen Kreidezähne verschiedene Stadien auf: Beim ersten lassen sich nur leichte Verfärbungen ausmachen, die beim zweiten bereits den ganzen Zahnschmelz erfasst haben und ab dem Zeitpunkt auch schon Schmerzen verursachen. Im letzten Stadium der Krankheit sind deutliche Unebenheiten auf der Oberfläche zu erkennen und die Zähne weisen irreparable Schäden auf.

Auslöser unbekannt

Da Mediziner bislang keine genauen Ursachen von Kreidezähnen bestimmen können, gestaltet sich die Prophylaxe schwierig. Allerdings diskutieren Ärzte und Wissenschaftler bereits verschiedene Theorien, beispielsweise die Entstehung poröser Zähne durch Infektionskrankheiten wie Windpocken. Andere Vermutungen beinhalten, dass der Weichmacher Bisphenol A (BPA) als möglicher Auslöser in Frage kommt, da er bis 2011 in nahezu jeder Plastiktrinkflasche für Kinder und Babys zu finden war.

Anders als bei der Karies sind Kreidezähne aufgrund ihrer Entstehung nicht heilbar, allerdings können eine regelmäßige Fluoridlackbehandlung sowie die gewissenhafte Mundhygiene die Symptome eindämmen. Bei akutem Befall und den oftmals daraus resultierenden Schäden schaffen Füllungen und Kronen Abhilfe. ■

Keywords: Zahnheilkunde, Mundhygiene, Kreidezähne, Prophylaxe, Zahnarztangst, Zahnpflege

CO.med

Fachmagazin für Komplementärmedizin

Vielseitig. Praxisnah. Kompetent.

Wenn Sie nicht nur Ihr Fachgebiet vertiefen wollen, sondern auch eine Gesamtschau der Komplementärmedizin suchen, finden Sie im Fachmagazin CO.med die geeignete Lektüre.

Das Rundum-Versorgt-Paket der CO.med

- Die komplette Bandbreite der Komplementärmedizin
- Eine Verknüpfung von Wissenschaft und Praxiserfahrung
- Das CO.med Online-Archiv auf med-search.info – Recherchieren Sie wann und so Sie wollen in allen Ausgaben seit 2015!
- **Für Abonnenten inklusive:**
Ausbildungsführer Beruf & Naturheilkunde
Ratgeber Natur & Praxismanagement
Präparatliste Naturheilkunde

Entscheiden Sie sich jetzt für ein Jahres-Abo der CO.med und profitieren von dem Gesamtpaket und Nutzung des Onlinebereichs für 136,- Euro

(Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)*



*Studenten erhalten 50% Ermäßigung auf das Jahres-Abo

Das Angebot basiert auf der Grundlage unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einzusehen unter mgo-fachverlage.de/AGB/

Die Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen des Vertragsverhältnisses gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b. EU-DS-GVO.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter mgo-fachverlage.de/Datenschutz/

Unser Bestellservice

Faxbestellung bitte an: 09221 / 949-377

- Ja, ich entscheide mich für ein Jahres-Abo inkl. Online für 136,- Euro (Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)
- Ja, ich möchte über Branchenneuigkeiten und Aktionen aus dem Verlag über den Newsletter naturheilkunde-kompakt informiert werden.



09221 / 949-311



www.naturheilkunde-kompakt.de



kundenservice@mgo-fachverlage.de



Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Praxis / Institution

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / E-Mail

Datum / Unterschrift