

## Zahnpflege im Säuglings- und Kindesalter

### Zahnpflege allgemein:

- Beginn der Zahnpflege mit dem **Durchbruch des ersten Milchzahnes** mit einer weichen Zahnbürste (runder Bürstenkopf) oder mit einem weichen Fingerling
- Verwendung einer reiskorngroßen Menge Kinderzahncreme mit reduziertem Fluoridgehalt (0,1% oder **1000ppm**) zweimal täglich, ab dem 2. Lebensjahr wird eine erbsengroße Menge Kinderzahncreme verwendet
- Heranführen an die selbständige Zahnpflege im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren
- Selbständiges Zähneputzen ab Grundschulalter (etwa 2. Schuljahr), bis zu diesem Zeitpunkt Nachputzen durch die Eltern
- zusätzlicher Einsatz von Zahnseide oder (fluoridhaltigen) Mundspüllösungen ab 6. Lebensjahr sinnvoll
- elektrischen Zahnbürsten können motivierend wirken, ABER durch Benutzung der Handzahnbürste Verbesserung der feinmotorischen Fähigkeiten

### Fluoridprophylaxe:

- **Seit April 2021 neue und einheitliche Empfehlungen zur Fluoridprophylaxe in Deutschland!**
- **Von Geburt bis zum Zahndurchbruch: Kombinationspräparat mit 0,25 mg Fluorid und 400-500 I.E. Vitamin D einmal täglich in Tablettenform**
- ab dem **ersten Zahn bis 12 Monate** Zahnpflege **zweimal täglich** mit einer **reiskorngroßen** Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (0,1% oder **1000ppm**) oder **Kombinationspräparat** (Vitamin D und Fluorid) und Zahnpflege zweimal täglich **ohne** oder mit **fluoridfreier** Kinderzahnpaste
- von **12 bis 24 Monaten** Zahnpflege **zweimal täglich** mit einer **reiskorngroßen** Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (0,1% oder **1000ppm**)
- ab dem **zweiten Lebensjahr zweimal täglich** erbsengroße Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (0,1% oder **1000ppm**)
- Keine gesundheitlichen Störungen durch Verschlucken der Zahnpasta ("Kinderzahnpaste mit 0,05 % Fluoridgehalt führt nach dem Essen von ca. 70 g, was einer ganzen Tube entspricht, allenfalls zu Bauchschmerzen. Eine Vergiftung ist nicht zu befürchten.", *Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) - Risiko Vergiftungsunfälle bei Kindern (2009), Seite 42*)
- ab dem **sechsten Lebensjahr zweimal täglich** Zahnpflege mit Fluoridzahnpaste für Erwachsene.
- bei erhöhtem Kariesrisiko Einsatz von Fluoridlacken, Fluoridgelen ab dem 3. Lebensjahr

### Ab wann zum Zahnarzt:

- Frühzeitig erster Besuch (nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes)
- Anschließend regelmäßiger, halbjährlicher Besuch beim Zahnarzt.
- entspanntes und spielerisches Heranführen an die Situation in der zahnärztlichen Praxis
- Kein spezieller Kinderzahnarzt erforderlich, kann aber hilfreich sein
- Aufklärung der Eltern über:
  - die Zahn- und Mundhygiene
  - Fluorideinsatz
  - Ernährungsgewohnheiten (Wasser statt Säfte oder Schorlen, Süßigkeiten dosiert einsetzen, kein Dauernuckeln an der Flasche)
  - Ursachen für die Schädigung der Zähne und ihrer Entwicklung
  - Zahnstellungs- und Bisslagefehler und deren Gründe (Schnuller, Daumenlutschen)

Hier gelangen Sie zum Zahnärztlichen Kinderpass der Bayerischen Landeszahnärztekammer:

[https://shop.blzk.de/blzk/site.nsf/gfx/BEEDF6339004DF1FC1257DCB003614AF/\\$file/zahnaerztlicher\\_kinderpass\\_blzk.pdf](https://shop.blzk.de/blzk/site.nsf/gfx/BEEDF6339004DF1FC1257DCB003614AF/$file/zahnaerztlicher_kinderpass_blzk.pdf)