

# Gesunde Zähne bei Kindern

## 8 Fragen und 8 Antworten

Die Inhalte von Univ. Lektor Dr. Laurenz Maresch & Prim. Univ. Doz. Dr. Peter Petrin sind an die Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates angelehnt.

**Karies**  
PROPHYLAXE



### 1. Zähneputzen?

**2 bis 3x täglich Zähne putzen.**

In der Früh vor dem Frühstück, wenn Obst oder Fruchtsaft konsumiert werden, sonst nach dem Frühstück. Abends vor dem Schlafen gehen.



### 2. Zahnputzdauer?

**2 bis 3 Minuten lang putzen.**

Zuerst die Kauflächen, danach die Außenflächen, im Anschluss die Innenflächen und zuletzt die Rückseiten der hinteren Zähne.



### 3. Zahnputztechnik?

**Von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn).**

Nicht zu fest putzen, da es sonst zu Schmelzabrieb und somit zu empfindlichen Zahnhälsen kommen kann.



### 4. Zahnbürste?

**Härtegrad:** mittelhart bis weich

**Borsten:** gebündelte, abgerundete Kunststoffborsten

**Größe des Bürstenkopfes:** 2 - 2,5 cm

**Lagerung der Zahnbürste:** offen zum Trocknen

**Elektrische Zahnbürsten:** effizientere Reinigungswirkung als Handzahnbürsten

**Austausch der Zahnbürste:** nach spätestens 8 Wochen sowie nach überstandenen Infektionskrankheiten



### 5. Zahnpasta?

**Bis zum 6. Lebensjahr:** Kinderzahnpasta mit 500ppm Fluoridgehalt, Menge etwa erbsengroß

**Vom 6.-12. Lebensjahr:** Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt zwischen 1000 und 1500 ppm

Keine Weißmachercremes: Zahnpasten mit hoher Scheuerwirkung greifen auch den Zahnschmelz an



### 6. Zahnseide?

Zahnseide verringert die Entstehung von Kontaktpunktkaries. **Die sachgemäße Anwendung sollte von den Eltern bis zum 10. Lebensjahr durchgeführt werden**, da es sonst zu Zahnfleischverletzungen kommen kann.



### 7. Kaugummi?

Das vermehrte Kauen von zuckerfreiem Kaugummi **erhöht den Speichelfluss und kann somit hilfreich sein.**



### 8. Zahnarztkontrolle?

Erster Zahnarztkontrolltermin bereits **nach dem Durchbruch der ersten Zähne**. Regelmäßige **Untersuchung der Zähne im Halbjahresrhythmus.**

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



Stand 2011