

## **- Gesundheit/Medizin -**

IfK 3/3

### **Vorsorge für die Zähne beginnt beim Baby**

#### **Künftig mehr Selbstverantwortung notwendig – Gesunde Zähne erfordern lebenslange Prophylaxe**

Die Deutschen sind zu einem erschreckend hohen Anteil übergewichtig oder gar fett-süchtig, wie in Studien immer wieder nachgewiesen wird. Die Folgen sind erhebliche Kosten, die der Gemeinschaft künftig durch die dadurch bedingten Folgekrankheiten entstehen. Die Weichen für Übergewicht werden oft schon bei den Kindern gestellt: durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung.

Mit der geplanten Gesundheitsreform fordern die Politiker mehr Selbstverantwortung des Einzelnen, d.h. auf den Patienten kommen neue Belastungen zu, die auch die Zähne betreffen. Vorbeugung gegen Karies und Zahnbetterkrankungen wird den Zahnmedizinern der Informationsstelle für Kariesprophylaxe zufolge also wichtiger denn je. Verstärken lässt sich die Wirkung der Vorsorge, wenn sie früh beginnt, und zwar bereits beim Baby.

Es ist alarmierend, dass Kinder immer häufiger schon ab dem zweiten Lebensjahr an Karies erkranken. Dies hat jetzt auch eine Untersuchung in Hannover bestätigt. Danach ist bei nahezu jedem zweiten drei- bis vierjährigen Kind, dessen Zähne an Karies erkrankt sind, die Nuckelflasche die Ursache dafür. Zahnfäule an Milchzähnen entsteht nämlich vorwiegend dann, wenn Kleinkinder den Tag über und zum Einschlafen gesüßten Tee, Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke mit der Flasche oder so genannten Trink-Lerntassen bekommen. Derartige Getränke enthalten wie auch Milch und Babymilchpulver Zucker, aus dem die Bakterien im Mund Säure bilden. Diese greift den Zahnschmelz an, entzieht ihm dabei Mineralien wie Kalzium und Phosphat, sodass es zur vollständigen Zerstörung des Zahnes kommen kann.

Wenn der Säugling keine Muttermilch bekommt, sollte die Pause zwischen den Flaschenmahlzeiten deshalb so groß sein, dass der Speichel den Zahn wieder mit wichtigen Mineralien umspülen und den Einfluss der Säure vermindern kann, so die Kinderzahnärztin Professor Dr. Gisela Hetzer von der Abteilung Kinderzahnheilkunde des Universitätsklinikums Dresden. Kinder sollten spätestens ab dem zweiten Lebensjahr mit am Tisch sitzen, frühzeitig das Trinken aus einem Becher lernen und an normale „Erwachsenenkost“ gewöhnt werden. Diese wiederum sollte ausschließlich unter Verwendung von fluoridiertem Jodsalz zubereitet werden. Fluorid kommt damit bereits während des Essens mit der Zahnoberfläche in Kontakt und „repariert“ den Zahn durch Einlagerung von Mineralien ständig von neuem.

Süßigkeiten sollten Kindern nur im Anschluss an die Hauptmahlzeiten gegeben werden. Ebenso sollten sie lernen, dass dann die Zähne geputzt werden müssen, und zwar mit fluoridierter Kinderzahnpaste, wie Professor Hetzer ausdrücklich betont. Zum Durstlöschen sollten Kinder möglichst nur ungesüßten Tee und stilles Wasser erhalten.

Nach dem ersten Lebensjahr kann das Kind erstmals dem Zahnarzt vorgestellt werden, um rechtzeitig eine beginnende Karies erkennen und die Zahnstellung kontrollieren zu können. Nicht allen Eltern ist klar, dass Milchzähne von enormer Bedeutung sind. Sie erlauben dem Kind, sich altersgemäß zu ernähren, feste Speisen zu essen und richtig sprechen zu lernen. Sie sind aber auch als Platzhalter für die nachfolgenden Zähne unverzichtbar.

Es gilt also, den Verlust der Milchzähne zu vermeiden und gleichzeitig den Grundstein für eine lebenslange Zahnpflege und Vorsorge zu legen. Das bedeutet bereits bei Kleinkindern regelmäßiges Zähneputzen unter Anleitung der Eltern mit fluoridierter Kinderzahnpaste. Außerdem ist auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung unter möglichst ausschließlicher Verwendung von fluoridiertem Speisesalz (Jodsalz mit Fluorid) zu achten. Ab dem sechsten Lebensjahr können dann auch Kinder ihre Zähne mit Erwachsenenzahnpaste putzen, die jedoch ebenfalls Fluorid enthalten sollte. Ebenso muss aber auch lebenslang die Verwendung von Jodsalz mit Fluorid im Haushalt beibehalten werden, um bis ins hohe Alter mit gesunden Zähnen kauen zu können. Weitere Informationen zur Kariesvorbeugung gibt es im Internet unter [www.Kariesvorbeugung.de](http://www.Kariesvorbeugung.de)

Groß-Gerau, Oktober 2003

- IfK -

**Kontakt:**

*Informationsstelle für Kariesprophylaxe*

*Alfred Fischer*

*Telefon: 06152-81466, Fax: 06152-81788 - E-Mail: [daz@Kariesvorbeugung.de](mailto:daz@Kariesvorbeugung.de)*

- Hinweise:**
- Diesen Text und Fotos dazu finden Sie im Internet unter: [www.Kariesvorbeugung.de](http://www.Kariesvorbeugung.de) / *Presseinformationen*. Er kann auf Wunsch auch per E-Mail übermittelt werden.
  - Einen weiteren Pressedienst zum Thema „Warme Mahlzeit mit Zusatznutzen“ finden Sie auf den Internetseiten des Universitätsklinikums Heidelberg unter: [www.med.uni-heidelberg.de](http://www.med.uni-heidelberg.de) / *Aktuelles*  
Er informiert Sie über die Ergebnisse einer Langzeitstudie mit fluoridiertem Speisesalz in der Kantine des Universitätsklinikums Heidelberg