



ZAHNZUSATZVERSICHERUNG:
**ZAHNPFLEGE BEI
KLEINKINDERN**

CHECK24

INHALT

1. Warum Zahnpflege bei Kindern so wichtig ist	03
2. Wie sich die Zähne entwickeln	03
3. Vor dem ersten Milchzahn	04
4. Die richtige Zahnpflege für Milchzähne	05
5. Der erste Besuch beim Zahnarzt	06

ZAHNZUSATZVERSICHERUNG: ZAHNPFLEGE BEI KLEINKINDERN

Manche Eltern glauben, mit der Zahnpflege bei Kindern müssten sie erst mit den bleibenden Zähnen beginnen. Ein Irrtum – bereits die Milchzähne sollten gut gepflegt werden. Vom

richtigen Zähneputzen bis zum ersten Besuch beim Zahnarzt: Wir geben Ihnen Tipps, wie Ihr Nachwuchs mit möglichst gesunden Zähnen aufwächst.

1. WARUM ZAHNPFLEGE BEI KINDERN SO WICHTIG IST

Während Karieserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland insgesamt auf dem Rückzug sind, haben sie bei Kleinkindern zugenommen. Nach aktuellen Studien leiden sieben bis 20 Prozent aller Kleinkinder an Karies.

Nach dem Durchbruch der Zähne ist der Zahnschmelz von Kindern empfindlicher als bei Erwachsenen und besonders anfällig für Karies. Erst nach einigen Jahren hat sich der Zahnschmelz voll ausgebildet. Erkranken die Milchzähne eines Kindes an Karies, können die Kariesbakterien auch die nachfolgenden Zähne schädigen.

Zudem sind Milchzähne Platzhalter für die bleibenden Zähne. Müssen sie nach einem Kariesbefall gezogen werden, verändert sich der Kieferknochen. Die bleibenden Zähne brechen dann nicht mehr wie vorgesehen durch. Dies führt mitunter zu Fehlstellungen der Zähne und des Kiefers, die ein Kieferorthopäde später aufwendig und teuer richten muss.

Nicht zu vergessen: Kranke Milchzähne verursachen auch Schmerzen. Die Schmerzen und damit verbundene Schwierigkeiten beim Essen können die gesamte Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Mögliche Folgen sind beispielsweise ein verringertes Wachstum oder Schlafstörungen. Zudem können vorzeitig ausgefallene Schneidezähne die Sprachentwicklung stören und Lispeln verursachen. Eltern sollten daher die Zähne ihrer Kinder

von Anfang an sorgfältig pflegen. Damit legen sie die Grundlage dafür, dass der Nachwuchs ein gesundes Erwachsenenengebiss entwickelt.

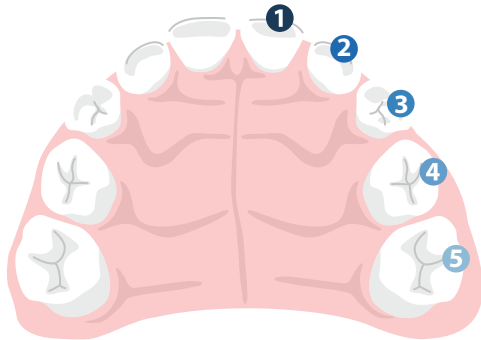


2. WIE SICH DIE ZÄHNE ENTWICKELN

Die Zähne eines Kindes entwickeln sich schon im Bauch der Mutter. Bereits zwischen der sechsten und achten Schwangerschaftswoche entstehen die Keimanlagen für sämtliche 20 Milchzähne.

Wenn das Kind etwa sechs Monate alt ist, brechen dann die ersten Milchzähne durch. Die mittleren Schneidezähne zeigen sich dabei in der Regel zuerst, gefolgt von den seitlichen Schneidezähnen und den ersten Milchbackenzähnen. Die Eckzähne werden zwischen dem 16. und 20. Monat sichtbar, bis schließlich die zweiten Milchbackenzähne folgen. Wenn Babys zahnend sind, sind sie oftmals unruhig, haben gerötete Wangen oder eine leicht erhöhte Temperatur. Viele Kinder haben auch einen vermehrten Speichelfluss oder kauen

Die ersten Zähne



- 1 mittlere Schneidezähne
6. bis 8. Monat
- 2 seitliche Schneidezähne
8. bis 12. Monat
- 3 Eckzähne
16. bis 20. Monat
- 4 erste Milchbackenzähne
12. bis 16. Monat
- 5 zweite Milchbackenzähne
20. bis 30. Monat

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

verstärkt auf ihren Fingern oder Gegenständen herum. Diese Anzeichen sind kein Grund zur Sorge. Sollte Ihr Kind jedoch hohes Fieber bekommen, hat dies oftmals eine andere Ursache und sollte von einem Kinderarzt abgeklärt werden.

Zum Schuleintritt mit rund sechs Jahren entwickeln sich die ersten der insgesamt 32 bleibenden Zähne. Dabei werden die Wurzeln der Milchzähne abgebaut, bis die übrig bleibenden Zahnkronen von den nachwachsenden Zähnen regelrecht aus dem Kiefer geschoben werden. Die bleibenden Zähne entwickeln sich nach und nach bis zu einem Alter von etwa 15 Jahren, die vier Weisheitszähne folgen dabei mitunter deutlich später oder brechen in manchen Fällen gar nicht durch.

Tip: Achten Sie als Eltern darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund sind. Je weniger Kariesbakterien in der Mundhöhle sind, umso geringer ist die Gefahr Ihr Kind anzustecken.

Sofern Sie Ihr Kind stillen können, ist dies eine sehr gute Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Kiefers. Denn beim Stillen muss der Säugling seine Mundregion und den Kiefer bewegen. Dies regt das Wachstum von Kieferknochen und Muskeln an. Wenn Sie Ihr Kind mit der Flasche füttern, sollten Sie in den ersten Monaten spezielle Sauger verwenden, durch welche die Milch nicht zu einfach fließt.

3. VOR DEM ERSTEN MILCHZAHN

Eltern können von Geburt an etwas für die Zahngesundheit ihres Nachwuchses tun. Da Karies durch Bakterien ausgelöst wird, sollten Sie den Schnuller oder Babylöffel nicht ablecken. Benutzen Sie immer einen eigenen Löffel, wenn Sie beispielsweise Essen vorkosten. Damit verhindern Sie, dass Ihre eigenen Kariesbakterien über den Speichel auf das Kind übertragen werden.



4. DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE FÜR MILCHZÄHNE

Sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, sollten die Eltern mit der Zahnpflege beginnen. Am Anfang reicht es aus, die Zähne einmal täglich abends mit einer weichen Babyzahnbürste oder einem Wattestäbchen zu reinigen. Dazu sollte ein etwa erbsengroßes Stück Kinderzahnpaste aufgetragen werden.

Spätestens im Alter von zwei Jahren sollten die Zähne dann zweimal täglich geputzt werden. Um das Zähneputzen zu erleichtern, können Eltern ihr Kind dabei auf den Schoß nehmen und ein wenig zurücklehnen. Ein Lied während des Zähneputzens beruhigt viele Kinder und kann die Routine zu einem angenehmen Ereignis machen.

Zähneputzen mit der KAI-Methode

Mit etwa drei Jahren sollte das Kind beginnen, sich selbst die Zähne zu putzen. Führen Sie es schrittweise an die sogenannte KAI-Methode heran, bei welcher die Zähne stets in der gleichen Reihenfolge geputzt werden: Kauflächen, Außenflächen sowie Innenflächen. Die Methode ist leicht zu erlernen und hilft kleinen Kindern, beim Putzen keine Zähne zu vergessen.

Zuerst sollte das Kind lernen, die Kauflächen zu reinigen. Danach sollte es die Außenflächen der Zähne mit kreisenden Bewegungen säubern können, bis es schließlich auch die Innenseiten selbst putzt.

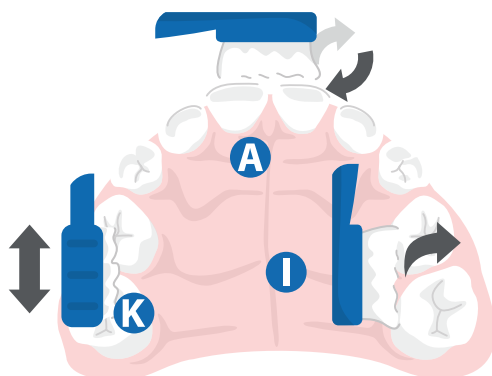
Bis zum Schulalter sollten Sie die Zähne jedoch regelmäßig kontrollieren und nachputzen. Erst dann wird Ihr Kind in der Lage sein, seine Zähne selbstständig und gründlich zu reinigen. Achten Sie vor allem auf die sogenannten 6-Jahr-Molaren, die ersten bleibenden Backenzähne. Sie sind mit ihren Rillen in der Kaufläche besonders anfällig für Karies.

Fluoride schützen vor Karies

Fluoride stärken den Zahnschmelz und helfen damit, Karieserkrankungen wirksam zu verhindern. Zahnärzte empfehlen daher, bereits die Milchzähne mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste zu reinigen. Dabei sollte die Zahnpaste einen Fluoridanteil von maximal 0,05 Prozent (500 ppm) haben.

Kinderärzte bevorzugen anstelle von fluoridhaltiger Zahnpaste meist die Einnahme von Fluoridtabletten. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin rät, dass Kinder frühestens ab etwa vier Jahren fluoridhaltige Zahnpaste verwenden sollten. Erst in diesem Alter seien Kleinkinder in der Lage, Zahnpaste auszuspucken.

Zähneputzen mit KAI



- K** **Kauflächen**
Mit kurzen Hin- und Herbewegungen putzen.
- A** **Außenflächen**
Bei geschlossenen Zähnen mit kreisenden Bewegungen von der Mitte aus nach rechts und links putzen.
- I** **Innenflächen**
Die Innenflächen von „Rot nach Weiß“ (vom Zahnfleisch zum Zahn) putzen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ob Ihr Kind mithilfe von Zahnpasta oder Tabletten mit Fluoriden versorgt werden sollte, müssen Sie letztlich selbst entscheiden. Am besten besprechen Sie dies mit Ihrem Kinder- und Zahnarzt.

Die richtige Ernährung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind möglichst wenig Zucker zu sich nimmt. Gewöhnen Sie Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten am besten gar nicht an zuckerhaltige Getränke wie süße Tees oder Fruchtsäfte. Um den Durst zu stillen, eignet sich abgekochtes Leitungswasser oder ungesüßter Tee.

Ein Kind sollte zudem nicht an einer Flasche mit Milch – oder später mit süßem Tee oder Saft – dauernuckeln. Dabei werden die Zähne über längere Zeit von der zuckerhaltigen Flüssigkeit umspült, sodass es zu einer Saugerflaschen-Karies kommt und die Zähne schwer geschädigt werden. Ein Dauernuckeln verhindert auch, dass der Speichel seine natürliche Reinigungsfunktion entfalten kann. Er enthält viele Mineralstoffe und sorgt in der Mundhöhle für ein gesundes Milieu, das die Zähne schützt.

Tipp: Spätestens mit zwei Jahren sollten sich Kinder den Schnuller oder das Lutschen am Daumen abgewöhnt haben, um Verformungen des Kiefers zu verhindern.



Überprüfen Sie den Zuckergehalt von Beikostprodukten wie Brei oder Babykeksen. Nach Angaben der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch haben manche Kekse einen Zuckergehalt von bis zu 25 Prozent. Mit einem maßvollen Konsum von Zucker verhindern Sie

nicht nur Karies, sondern beugen auch anderen gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht oder Diabetes vor.

Kalzium ist ein wichtiger Mineralstoff, der für eine gesunde Entwicklung der Zähne notwendig ist. Säuglinge decken ihren Bedarf bereits über die Muttermilch oder Flaschenahrung. Ältere Kinder sollten ausreichend Kalzium über Milchprodukte, Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl oder kalziumreiches Mineralwasser aufnehmen.

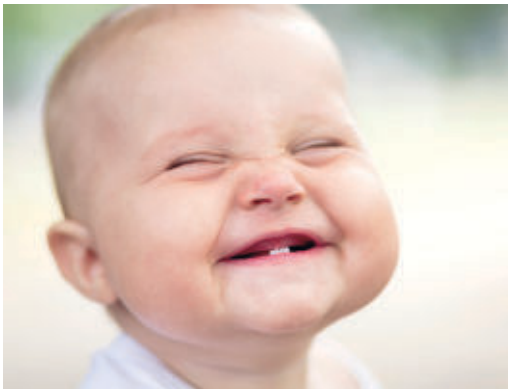
Beim Kauen wird vermehrt Speichel gebildet, der die Zähne schützt. Kinder sollten daher regelmäßig Lebensmittel essen, die sie gründlich kauen müssen. Geben Sie Ihrem Kind hierzu beispielsweise Vollkornbrot, hartes Obst und Gemüse oder Müsli.



5. DER ERSTE BESUCH BEIM ZAHNARZT

Sobald die ersten Milchzähne im Alter von rund sechs bis acht Monaten durchgebrochen sind, empfehlen Zahnärzte einen Kontrolltermin für das Kind. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen übernehmen Vorsorgeuntersuchungen jedoch erst ab einem Alter von 30 Monaten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach, ab welchem Alter eine Kontrolle beim Zahnarzt bezahlt wird.

Es gibt Kinderzahnärzte, die sich auf die Behandlung von Kindern bis zu einem Alter von sieben Jahren spezialisiert haben. Die Gestaltung der Praxis und die Behandlungsmethoden richten sich dabei nach den Bedürfnissen von kleinen Kindern.



Sie können mit Ihrem Kind allerdings auch zu einem normalen Zahnarzt gehen. Am besten nehmen Sie Ihr Kind einfach mit, wenn Sie selbst einen Zahnarzttermin haben. So gewöhnt es sich an die Umgebung einer Zahnarztpraxis. Bei einer ersten Kontrolle wird der

Arzt versuchen, mit dem Spiegel einen Blick auf die Milchzähne zu werfen. Dabei kann er bereits mögliche Fehlstellungen der Zähne oder frühkindliche Karies erkennen.

Die ersten Besuche beim Zahnarzt sollten das Kind auf keinen Fall verängstigen oder stressen. Funktioniert die Kontrolle nicht auf Anhieb, vereinbaren die Eltern daher am besten einen neuen Termin.

Tip: Fragen Sie Ihren Arzt nach einem zahnärztlichen Kinderpass, den die Zahnärztekammern der meisten Bundesländer herausgeben. In den Pass werden alle Vorsorgeuntersuchungen eines Kindes bis zu seinem Schulalter eingetragen.

Auf einen Blick: Tipps für gesunde Kinderzähne

- ✓ **Keine Karies übertragen:** Lecken Sie Schnuller oder Babylöffel nicht ab, um keine Kariesbakterien auf Ihr Kind zu übertragen.
- ✓ **Frühe Zahnpflege:** Beginnen Sie bereits bei den ersten Milchzähnen mit der Zahnpflege.
- ✓ **KAI-Methode:** Bringen Sie Ihrem Kind ab etwa drei Jahren das Zähneputzen mit der KAI-Methode bei.
- ✓ **Fluoride:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend mit Fluoriden versorgt wird.
- ✓ **Ernährung:** Ihr Kind sollte möglichst wenig Zucker und genügend Kalzium zu sich nehmen.
- ✓ **Kein Dauernuckeln:** Lassen Sie Ihr Kind nicht an einer Flasche mit zuckerhaltigem Getränk dauernuckeln.
- ✓ **Zahnarzt:** Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Zahnarzt, sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind.

ZAHNZUSATZVERSICHERUNGEN FÜR KIEFERORTHOPÄDISCHE BEHANDLUNGEN

Rund jedes zweite Kind benötigt eine kieferorthopädische Behandlung. Hier kann eine private **Zahnezusatzversicherung** vor hohen Kosten schützen.

Denn die gesetzliche Krankenversicherung leistet nur bei deutlichen Fehlstellungen der Zähne, deren Korrektur medizinisch notwendig ist. Dazu unterteilt sie Fehlstellungen in fünf kieferorthopädische Indikationsgruppen (KIG). Die Krankenkasse zahlt Behandlungen erst ab einem Schweregrad von KIG 3 – und hierbei auch nur die günstigste Therapie. Möchten Eltern auch leichtere Fehlstellungen bei ihrem Kind beheben lassen oder wünschen sie eine hochwertigere Lösung, müssen sie dies privat zahlen. Gute Zahnezusatzversicherungen erstatten hier einen Großteil der Kosten bis zu einem festgelegten Höchstbetrag.

Allerdings sollten Eltern nicht warten, bis ein Zahnarzt oder Kieferorthopäde eine Fehlstellung diagnostiziert. Schließt man erst danach eine Police ab, leistet die Versicherung für diese Kosten nicht. Eine **Zahnezusatzversicherung für Kinder** ist ab einem Alter von etwa drei Jahren zu empfehlen. Dann ist das Milchgebiss vollständig entwickelt, während kieferorthopädische Maßnahmen in der Regel noch nicht angeraten sind.

Wann die gesetzliche Krankenversicherung zahlt

KIG		Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung
KIG 1	Leichte Fehlstellung	✗
KIG 2	Fehlstellung	✗
KIG 3	Ausgeprägte Fehlstellung	✓
KIG 4	Stark ausgeprägte Fehlstellung	✓
KIG 5	Extrem stark ausgeprägte Fehlstellung	✓

