



## Gerade Zähne – von Anfang an

**Gesunde Milchzähne** sind wichtig zum

- Kauen
- Sprechen(lernen)
- Lächeln

und für ein normales Kieferwachstum.



Diese Aufgaben können sie nicht übernehmen, wenn sie kaputt sind oder völlig schief stehen. Zwar können Kieferorthopäden Zahnfehlstellungen korrigieren, aber das ist teuer, zeitaufwändig und wird keineswegs in jedem Fall von der Krankenkasse bezahlt.



**Daher ist es sehr wichtig, dass Sie**

- die Milchzähne gut pflegen, damit die Startbedingungen für die bleibenden Zähne optimal sind,
- verhindern, dass Zahnfehlstellungen entstehen, weil
  - z. B. am Daumen gelutscht wird
  - ständig ein Nuckel verwendet wird (vor dem 3. Geburtstag sollte damit Schluss sein)
  - durch den Mund geatmet wird
  - die Lippen nicht geschlossen sind
  - falsch ansetzende Zungen- und Lippenbändchen nicht erkannt werden
- bei ausgeprägten Zahnfehlstellungen schon im Milchgebiss mit einer kieferorthopädischen Behandlung beginnen, um ein schiefes Gesichtswachstum zu verhindern
- bei frühzeitigem Milchzahnverlust durch Unfall oder Karies prüfen lassen, ob ein Platzhalter/eine Kinderprothese eingesetzt werden muss
- Milchzahnkaries gründlich behandeln lassen, um Schäden an den darunter – noch im Kiefer – liegenden bleibenden Zähnen zu vermeiden.



## Wenn Ihr Kind nicht Zähneputzen will



Alles braucht einen guten Start: Babys nimmt man liebevoll auf den Schoß, lässt sie die Zahnbürste kennenlernen und putzt ihnen fast spielerisch die Zähne.

So lernen sie, dass Liebe, Nähe und Mundpflege zusammen gehören.



Nutzen Sie den Spaß Ihres Kindes am Nachmachen: Putzen Sie seine Zähne vor – und lassen Sie es dann selbst nachputzen. Ein Lied oder eine Geschichte kann die gemeinsame Zahnputzzeit spannend gestalten. Bei der Auswahl der Zahnpasta achten Sie bitte auf ein altersgerechtes Produkt – und eines ohne Bonbon-Geschmack.

Bonbon-Geschmack.

**Wichtig:** Sie sind die Eltern. Bleiben Sie konsequent: Zähneputzen ist nicht »verhandelbar«.

### → Berliner Kinderzahnpass

Der Berliner Kinderzahnpass erinnert Sie rechtzeitig an hilfreiche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen. Nur in Berlin erhalten Sie ihn zusammen mit dem gelben kinderärztlichen Vorsorgeheft zur Geburt. Auch die Berliner Zahnarztpraxen geben ihn kostenfrei ab.

### → Patientenberatungsstelle

In der Patientenberatung informieren erfahrene Zahnärzte kostenlos, unabhängig und vertraulich zu allen Themen rund um die Mundgesundheit und Zahnbehandlung.

Die Patientenhotline erreichen Sie unter: **030 89 00 44 00**

Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr

Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Patientenberatung im Zahnärztheaus  
Georg-Wilhelm-Straße 16 · 10711 Berlin

[www.kzv-berlin.de/patienten](http://www.kzv-berlin.de/patienten) · [patientenberatung@kzv-berlin.de](mailto:patientenberatung@kzv-berlin.de)



**HERAUSGEBER:**

Zahnärztekammer Berlin · Stallstraße 1 · 10585 Berlin

Die Milchzahn-Initiative der Berliner Zahnärzte ist eine Kooperation der Zahnärztekammer Berlin, der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Berlin, der Charité-Zahnklinik, der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde, der LAG Berlin und der Zahnärztlichen Dienste des Landes Berlin.

# Milchzahnkinder brauchen Ihre Hilfe



Interessantes  
und Wichtiges  
für junge Eltern

Ein Ratgeber  
Ihrer Berliner Zahnärztinnen  
und Zahnärzte



## Zähnen – ihr Wachsen und Werden schon in der Schwangerschaft

• Wussten Sie, dass die Entstehung der Milchzähne Ihres Kindes schon während des 2. Drittels der Schwangerschaft beginnt? Dieser frühe Start ist notwendig, damit die ersten Milchzähne »pünktlich« in der Mundhöhle erscheinen.

• Wussten Sie, dass die Entwicklung der ersten bleibenden Backenzähne, die in der Regel erst im 6. Lebensjahr erscheinen, bereits um den Zeitpunkt der Geburt beginnt? Bleibende Zähne benötigen mehr Zeit zu ihrer Entwicklung und ihrem Wachstum.



• Wussten Sie, dass der Zahnschmelz die härteste Substanz des menschlichen Körpers ist? Damit die Zähne gut gebildet werden können, sollten sich werdende Mütter also ausgewogen ernähren. Hierzu gibt es viele gute Tipps von Ihrer Zahnarztpraxis.

• Und wussten Sie, dass Zähne zu den wenigen Körperteilen gehören, die der Körper nicht selbst »reparieren« kann, wenn etwas zerstört ist?



In der Schwangerschaft können lang dauernde, schwerwiegende Erkrankungen und die Einnahme von bestimmten Medikamenten möglicherweise zu Schäden an den Zähnen des Kindes führen – das ist zwar höchst selten, aber damit die Milchzähne wirklich völlig gesund in die Mundhöhle kommen können, erkundigen Sie sich im gegebenen Fall bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

Foto-Redaktion: dental relations, Foto-Nachweis: Alena Ozerova, ethamburg, Michaeljung, Mariusz Blach, OlhaLIS, ChantalS, AVIVA, drubig photo, Sebastian Kaulitzki, pressmaster, lina, ksju, Dohlus



## Von 0 auf 20 – in 2 Jahren

Milchzähne sind mehr als nur Platzhalter, sie haben langfristig wirkende Aufgaben. Deshalb sollten sie regelmäßig untersucht werden. Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen wahr, denn denken Sie daran: 20 Milchzähne erscheinen in den ersten Lebensmonaten – und jeder von ihnen wird gebraucht!

### Zahnpflege ist Elternaufgabe

Zähneputzen ist ab dem 1. Zahn tägliche Pflicht. Die KAI-Putztechnik (Kauflächen – Außenflächen – Innenflächen) und eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste helfen dabei. Vor dem Schlafen putzen Eltern die Zähne der Kinder blank, denn alleine bekommen Kinder bis zur 2. oder 3. Klasse die Zähne nicht sauber. »Selber putzen« ist erlaubt und erwünscht – aber erst, wenn die Eltern schon für Sauberkeit gesorgt haben. Sozusagen als Belohnung.



### Kariesfrei ist »in« – und: Zucker macht sauer

Kein Kind soll Löcher in die Zähne essen oder trinken, deshalb denken Sie daran:

- Zucker- und säurehaltige Lebensmittel verursachen Karies (Zahnfäule) an allen Zähnen.
- Je öfter und je länger Zucker im Mund ist, um so größer ist das Risiko, dass Karies entsteht.

**Tipp:** Wasser und ungesüßter Tee löschen den Durst, sparen Geld und auch »Reparaturtermine« in der Zahnarztpraxis. Achtung: Versteckter Zucker ist auch in »gesunden« Lebensmitteln (z.B. Honig, Traubenzucker, Banane).



### Nuckelflasche nur für Säuglinge

Für den Zahnschutz wichtig: Die Flasche gibt es nicht in Selbstbedienung oder zum Zeitvertreib. Kann das Kind beim Trinken die Nuckelflasche schon alleine halten, ist es alt genug, um jetzt aus dem Becher zu trinken.



## Die »Kita-Zeit«



Im Kindergarten lernen die Kinder, sich in einer Gruppe zu fühlen und zusammen zu gehören. Was man zusammen tut, macht mehr Spaß – und wenn man nachmachen kann, was andere Kinder vormachen, ist das ein ganz wichtiger Lernprozess.



In dieser Zeit lernen alle Berliner Kinder auch »Kroko« kennen. Kroko ist eine Krokodilhandpuppe mit vielen gesunden starken Zähnen, die den Kindern altersgerecht alles vermittelt, was sie zur Gesunderhaltung ihrer Zähne wissen und können müssen. Natürlich wird auch zusammen das Zähneputzen geübt: Kroko macht vor, wie es geht, und die Kinder in der Gruppe machen es nach.

»Gruppenprophylaxe« heißt das Programm, das die Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V. (LAG) in die Kitas und Schulen bringt. Die LAG ist ein Zusammenschluss der Zahnärztekammer Berlin, der Krankenkassen und des Landes Berlin. Sie werden staunen, wenn Ihr Kind Ihnen erklärt, was es bei Kroko zum Thema Mundgesundheit alles gelernt hat – und mit Ihrer Zustimmung wird Ihr Kind in der Kita auch zahnärztlich untersucht.



Die Kinder lernen im Laufe der Zeit, dass Zahnschäden nicht ohne Grund entstehen und sie selbst mit darauf achten müssen, dass die Zähne heil bleiben. Durch ständiges Üben lernen die Kinder spielerisch schon im Kindergarten, wie sie später ihre Zähne selbstständig pflegen. Allerdings bleibt es noch bis etwa nach dem 6. Geburtstag des Kindes Aufgabe der Eltern, mindestens vor dem Schlafengehen die Zähne ihrer Kinder selbst zu putzen.

Oft schon vor der Einschulungsuntersuchung kommt der erste neue Backenzahn hinter den Milchzähnen, und mit dem Wechsel an den Schneidezähnen gehen die ersten Milchzähne verloren.

Freuen Sie sich mit Ihrem Kind auf ein stolzes Ziel: **Schulstart mit gesunden Zähnen!**