

Zahnärztlicher Dienst des Märkischen Kreises

Der Landrat

Seit 1991 heißt es jedes Jahr am 25. September „Gesund beginnt im Mund!“. An diesem Datum macht der Tag der Zahngesundheit bundesweit auf Themen der Mundgesundheit aufmerksam. Dieses Jahr wird der Tag mit dem Motto „Gemeinsam für starke Milchzähne“ begangen. Auch die Mitarbeiterinnen des zahnärztlichen Dienstes des Märkischen Kreises machen sich tagtäglich für gesunde Milchzähne stark.

Leider wird immer noch zu häufig die Bedeutung von Milchzähnen für die gesunde Entwicklung eines Kindes unterschätzt. Gesunde Milchzähne ermöglichen dem Kind durch ihre Funktion als Kauwerkzeuge eine altersgemäße Gewichtszunahme. Sie dienen als Platzhalter für die Zähne des bleibenden Gebisses. Gehen sie frühzeitig aufgrund von Karies verloren, brechen die bleibenden Zähne u. U. nicht richtig durch und es kann zu Fehlstellungen kommen.

Ein intaktes Milchgebiss ermöglicht einen ungestörten Spracherwerb und beeinflusst positiv die Entwicklung der Gesichtsmuskulatur. Erkrankte Milchzähne sind häufig Auslöser von Schmerzen, deren Behandlung viel Geduld und Geschick seitens der Eltern, des behandelnden Zahnarztes und vor allem Kooperation des Kindes erfordern.

Sichtbar kariös zerstörte oder fehlende Zähne beeinflussen zwischenmenschliche Interaktionen und die Gefahr der sozialen Ausgrenzung wächst. Kinderzähne gesund zu erhalten ist gar nicht so schwierig, wenn man einige Regeln konsequent umsetzt und beherzigt.

- Tägliches Zähneputzen ab dem ersten Zahn! Eltern müssen Kinderzähne 1x täglich gründlich nachputzen. Erst wenn Kinder selbständig die Schleife binden und flüssig Schreibschrift schreiben können, sind die motorischen Fähigkeiten so weit ausgebildet, dass sie selbst gründlich putzen können. Kinder sind bestrebt, das Tun und Handeln ihrer Bezugspersonen nachzuahmen. Nur von diesen lernen sie. Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Zähne, so wird Zähneputzen zum Ritual und ein fester Bestandteil im Tagesablauf.
- Überlassen Sie Ihrem Kind das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln oder gar als Einschlafhilfe! Kindlicher Zahnschmelz ist sehr empfindlich. Werden Zähne permanent mit Flüssigkeit umspült, werden Mineralien aus dem Schmelz gelöst und Karies entsteht. Speichel wirkt als natürliche Reparaturwerkstatt für den Zahn, kann aber nur arbeiten, wenn er nicht mit dem Fläschchen konkurrieren muss. Trauen Sie Ihrem Kind zu, aus der Tasse oder dem Becher zu trinken. Mit ein bisschen Übung klappt es schon bald.
- Achten Sie auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke. Wasser und ungesüßter Tee ist ideal. Verzichten Sie auf Fruchtmasse aus dem Quetschbeutel. Diese enthalten einen hohen Anteil an Fruchtzucker und erhöhen somit das Kariesrisiko. Die zuckrige saure Masse umspült die Zähne und wirkt ähnlich wie die Nuckelflasche. Ihr Kind soll kauen lernen, wir brauchen eine trainierte Kaumuskulatur zum Spracherwerb. Bieten Sie z. B. Apfel- und Möhrenstücke an, dabei wird die Speichelproduktion angeregt, der Zahn wird mechanisch gereinigt und es tritt wesentlich schneller ein Sättigungsgefühl ein.

- Ab dem 3. Geburtstag soll auf Schnuller und Daumen verzichtet werden. Kindermünder sollen sich ungestört von Fremdkörpern entwickeln dürfen. Wird über das 3. Lebensjahr hinaus genuckelt, kommt es zu nicht gewollten Verformungen des Kiefers. Die Vorderzähne treffen nicht einander, während die Seitenzähne Kontakt haben. Sprechen, Schlucken und Mundschluss sind somit erschwert. Auch hier: Trauen Sie Ihrem Kind zu, ohne Schnuller und Daumen auszukommen. Schenken Sie Ihrem Kind Selbstbewusstsein. Mit Recht können Sie und Ihr Kind stolz darauf sein, wenn auch dieser Entwicklungsschritt geschafft ist.
- Nutzen Sie die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen. Nehmen Sie die angebotenen Individualprophylaxeleistungen in Anspruch. Der Zahnarztbesuch soll selbstverständlich sein. Ein gutes Gebiss wird gelobt, Defekte können rechtzeitig erkannt und schnell behoben werden, oftmals lang bevor Schmerzen entstehen. Als Vorübung zum Zahnarztbesuch wird die Zahnärztliche Reihenuntersuchung durch die Zahnärztinnen des Märkischen Kreises angeboten.

Natürlich tragen die Eltern die Hauptverantwortung für starke Milchzähne. Unterstützt werden Sie aber tatkräftig von engagiertem Praxispersonal niedergelassener Zahnärzte, ErzieherInnen, Pädagogen, dem Arbeitskreis Zahngesundheit und den Mitarbeiterinnen des zahnärztlichen Dienstes des Märkischen Kreises.