

# Gesunde Zähne von Anfang an



**OÖ**  **GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



Vorwort	3
<i>Der beste Start für Mutter und Kind</i> Zahngesund in der Schwangerschaft	4
<i>Das neugeborene Kind</i> Zahnpflege von Anfang an ...	5
Gesunde Milchzähne als Basis für ein zahngesundes Leben	7
Richtige Zahnputztechnik nach der KAI-Methode	9
Zahnärztliche Empfehlungen für Ihr Kind ab dem 6. Geburtstag	11



Gesunde Zähne sind keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis regelmäßiger Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn. Diese frühe Sensibilisierung des Kindes bildet die Basis für die Entwicklung von Kompetenzen im Hinblick auf die tägliche Mundhygiene.

Wesentliches Element dabei ist die Mitwirkung aller Bezugspersonen des Kindes, sowie die Einbeziehung des kindlichen Umfelds (Kindergarten, Schule, ...). Dem täglichen vorgelebten Umgang mit der Thematik Zahnpflege und damit insbesondere der Vorbildwirkung der Eltern und Bezugspersonen, kommt dabei eine besonders große Bedeutung zu.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie aktuelle, zahngesunde Empfehlungen von der Schwangerschaft bis zum Volksschulkind. Dieses Wissen soll Sie dabei unterstützen, Ihr Kind von *Anfang an* auf einem zahngesunden Weg zu begleiten.

Ein weiterer Schritt zu einem Gesunden Oberösterreich.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander  
Gesundheits- und Bildungsreferentin

Die OÖ Gebietskrankenkasse setzt verstärkt auf Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu zählen auch gesunde Zähne von Kindesbeinen an. Je früher auf richtige Ernährung, sorgfältiges Zähneputzen und regelmäßige Besuche beim Zahnarzt geachtet wird, desto weniger gesundheitliche Probleme treten später im Erwachsenenalter auf.

Ein Schwerpunkt des Gesamtpakets „...von Anfang an!“ der OÖ Gebietskrankenkasse liegt daher auf der Zahngesundheit von Müttern, Vätern, Säuglingen und Kleinkindern. Der OÖ Gebietskrankenkasse ist es besonders wichtig, Eltern und Kindern zu vermitteln, dass gesunde Zähne für die Entwicklung extrem bedeutend sind.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie nicht nur Tipps zu gesunder Ernährung. Es wird zudem anschaulich das richtige Zähneputzen mit der so genannten KAI-Methode beschrieben und erklärt, warum Eltern bei der Zahnpflege ihrer Sprösslinge so wichtig sind. Die Broschüre richtet sich an Mütter und Väter von Kindern bis zum zehnten Lebensjahr.

Die Tipps bieten eine sehr gute Basis, damit die Zähne Ihrer Familie gesund bleiben!

Albert Maringer  
Obmann der OÖGKK



## Der beste Start für Mutter und Kind Zahngesund in der Schwangerschaft

Kennen auch Sie die alte Weisheit:  
„Jedes Kind kostet einen Zahn“?  
Glücklicherweise sind wir heute in der Lage,  
umfangreiches Wissen zur Thematik der  
Mundgesundheit zu besitzen und mit  
entsprechenden Vorsorgemaßnahmen  
muss keine schwangere Frau mehr um ihre  
Zähne fürchten.

### Prophylaxe und zahnärztliche Kontrollen vor allem in der Schwangerschaft

Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett erfordern besondere Aufmerksamkeit bei der Zahnpflege. Die Auflockerung des Zahnfleisches in der Schwangerschaft macht es Bakterien leichter, sich anzusiedeln. Durch die hormonelle Umstellung erhöhen sich der Säuregehalt sowie die Menge des Speichels und dadurch wird die Kariesentwicklung begünstigt.

Eine professionelle Zahnreinigung zu Beginn der Schwangerschaft und eine Kontrolle beim Zahnarzt führen zur Verringerung des Risikos an Zahn- oder Zahnfleischerkrankungen zu leiden bzw. den Säugling mit Kariesbakterien anzustecken.

- In der Schwangerschaft**
- ✓ Kontrolle bei Zahnärztin/ Zahnarzt
  - ✓ Professionelle Zahnreinigung

### Zahngesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Eine optimale Versorgung des heranwachsenden Babys mit allen wichtigen Nährstoffen schafft eine optimale Basis für eine gesunde Entwicklung. Wesentlich ist die ideale Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß. Der Energiebedarf steigt nicht im gleichen Maße wie der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen. Das früher viel propagierte „Essen für Zwei“ ist demnach überholt. Vielmehr sollten kauintensive und nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte sowie Fisch und mageres Fleisch Ihren Speiseplan ergänzen. Dies unterstützt beispielsweise die Versorgung mit Eisen, Folsäure, Jod und Kalzium, wovon der Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit erhöht ist.

1. Essen und trinken Sie zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke möglichst nur zu den Hauptmahlzeiten und halten Sie Ihre Zwischenmahlzeiten zuckerfrei. Beachten Sie dabei auch versteckte Zuckergehalte in Snacks wie Müsliriegeln, Frühstücksflakes, Honig, Fruchtjoghurts oder Fruchtsäften.
2. Kalziumreiche Lebensmittel härten den Zahnschmelz. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Käse, aber auch Brokkoli, Grünkohl, Fenchel und Nüsse stehen ganz oben auf der Hitliste. Mit kalzium- und fluoridreichem Mineralwasser liegen Sie bei der Getränkeauswahl richtig.
3. Karieshemmende Fluoride sind nicht nur in der Zahnpasta, sondern auch in fluoridiertem Speisesalz, Schwarz- und Grüntee, Vollkornprodukten, Seefisch sowie in roten Weintrauben enthalten.

## *Das neugeborene Kind* Zahnpflege von Anfang an ...

### Stillen

Die Zusammensetzung der Muttermilch ist genau dem Bedarf des Säuglings angepasst. Sie ist gut verträglich, leicht verdaulich und reich an hochwertigem Eiweiß.

Weiters unterstützt das Saugen an der Brust die optimale Ausbildung des Kiefers, der Zahnstellung und eine Kräftigung der Mundmuskulatur, was wiederum die Sprachentwicklung fördert und positiv beeinflusst.



### Karies ist ansteckend

Die Übertragung erfolgt durch an Karies erkrankte Personen. Über den Löffel („Verkosten“) oder den Schnuller (Benetzung mit mütterlichem/väterlichem Speichel) erfolgt die Infektion eines Kleinkindes mit den sogenannten „Kariesbakterien“. Ein gesundes und saniertes Gebiss der Eltern ist ein wichtiger Beitrag der Kariesvorbeugung beim Kind.

### Flaschen-/Nuckelkaries

Permanentes Saugen an Flaschen (Sauger, Trinkflasche mit Schnabel...) mit zuckerhaltigen Tees, Säften oder Milchnahrung führt zu einem ständigen Säureangriff auf die Zähne und somit zu frühkindlicher Karies.

Bei ersten Anzeichen dieser Kariesform sollte das Fläschchen abgewöhnt und die/der Zahnärztin/Zahnarzt für ein Beratungsgespräch aufgesucht werden.

- ✓ Reichen Sie Wasser so früh wie möglich im Becher oder Glas.
- ✓ Nach dem abendlichen Zähneputzen Nahrungs- und Getränkezufuhr (außer Wasser) vermeiden.

Wenn Fläschchen gegeben werden, dann möglichst nur zu den Mahlzeiten. Kinder sollten sobald als möglich an das Trinken aus einem Becher gewöhnt werden. Bieten Sie Wasser in der Trinkflasche, im Becher oder Glas an. Nach dem abendlichen Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta ist im Hinblick auf eine nachhaltige Kariesvorbeugung auf Nahrungs- und Getränke mit Zucker (natürlich oder zugesetzt) zu verzichten. Wasser kann immer angeboten werden.

## Schnuller- und Fläschchensauger

Die Schnuller- und Fläschchensaugerform sollte dem Kiefer angepasst, also anatomisch geformt sein, um Kieferverformungen und daraus resultierende Zahnfehlstellungen zu vermeiden.



- ✓ Bieten Sie Schnuller möglichst selten und kurz an.
- ✓ Achten Sie auf die anatomische Formung.

Geben Sie den Schnuller möglichst selten und kurz und nehmen Sie diesen nach dem Einschlafen aus dem Mund des Kindes. Je weniger der Schnuller angewöhnt wird, desto leichter ist er abzugewöhnen.

Die Löcher in den Flaschensaugern sind so klein wie möglich zu halten.

**Tipp:** Wenn Sie die Flasche verkehrt halten, dann sollte nicht mehr als ein Tropfen pro Sekunde herabfallen.

Dadurch werden keine falschen Schluckmuster angewöhnt und die Zunge kann ihre Funktion als Kieferformer erfüllen.



# Gesunde Milchzähne als Basis für ein zahngesundes Leben

## Die ersten Zähne

Die ersten Zähne beim Kind bedeuten gleichzeitig den Beginn der Mund- und Zahnpflege beim gestillten und nicht gestillten Kind. Milchzähne benötigen zweimal am Tag mit einer kleinen weichen

Kinderzahnbürste (kleiner Bürstenkopf, großer Griff) eine vorsichtige Reinigung. Die Verwendung einer fluoridierten Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 0,5 mg/cm<sup>3</sup>) ist zumindest einmal täglich in kleinen Mengen empfohlen. Ab dem zweiten Lebensjahr ist der Gebrauch einer fluoridierten Zahnpaste zweimal täglich angeraten.

**In den ersten Lebensjahren gehört das Zähneputzen unbedingt in Elternhand.**

✓ Ab Durchbruch der Milchzähne **täglich 2 x 2 min. Zähneputzen.**

✓ Die **Zahnpastamenge** entspricht dem Fingernagel des kleinen Fingers.



## Zahnärztliche Vorsorgetermine

Der erste Zahnarztbesuch wird innerhalb des ersten Jahres nach Durchbruch des ersten Milchzahns (rund um den ersten Geburtstag) und anschließend zwei Mal pro Jahr empfohlen. Durch diese frühzeitigen Kontrolltermine sammelt das Kind positive Eindrücke in der Zahnarztpraxis und der regelmäßige Besuch wird zur Routine.

## Zahngesunde Ernährung des Kindes – „optimal versorgt und zahngesund“

1. **Die Ernährungspyramide zeigt, wie´s geht ...**  
Zu empfehlen ist eine ausgewogene und kau-intensive Ernährung. Eine gute Mischung aus allen Lebensmittelgruppen in Relation zur dargestellten Häufigkeit liefert ausreichend Vitamine und Mineralstoffe für gesunde Zähne und Zahnfleisch.

Ganz nach dem Motto:

**„Unten viel und oben wenig!“**





## 2. Die Verteilung der Mahlzeiten

Zur idealen Nährstoffversorgung werden Kindern täglich fünf Mahlzeiten empfohlen. Diese verteilen sich auf drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Mahlzeiten am Vormittag und Nachmittag. Zwischen den Mahlzeiten ist auf Essenspausen zu achten.

Für die kleine Jause am Vormittag oder Nachmittag eignet sich rohes Gemüse (z.B. Stücke von Karotten, Gurken oder Radieschen), Vollkornweckerl/-brot mit Käse, Naturjoghurt, Obst oder auch Nüsse.

## 3. Getränke – auf die Auswahl kommt es an

Häufiger Genuss von süßen Limonaden (light sowie herkömmlich), Fruchtsäften und gesüßten Tees bzw. Eistees ist durch das Zusammenwirken von Zucker und Säure besonders zahnschädigend.

Wasser ist das beste Getränk für Ihr Kind. Verdünnte, 100%ige Frucht- und Gemüsesäfte können im Rahmen von Mahlzeiten angeboten werden.

## 4. Zucker und Süßwaren

Das Kariesrisiko steigt mit der Häufigkeit der Zuckerkontakte. Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln im Umgang mit Süßspeisen.

*Tipp: Die tolerable Tagesmenge an Süßwaren passt in die Kinderhand und wird idealerweise als Nachspeise genossen.*

## 5. Fluoride auch durch die Ernährung

Zusätzlich zu fluoridierter Zahnpasta empfiehlt sich (ab dem zweiten Lebensjahr) der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz.



# Richtige Zahnputztechnik will gelernt sein – DIE KAI – METHODE

Zur Gewährleistung optimaler Zahnpflege sind die Zähne **mindestens zweimal täglich (morgens und abends, abends besonders sorgfältig) für mindestens zwei Minuten** nach der KAI-Methode zu putzen:



## K = Die Kaufläche

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



## A = Die Außenfläche

Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



## I = Die Innenflächen

Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.

Ist Zähneputzen nicht möglich, so ist das **Ausspülen des Mundes** mit Wasser oder/und das Kauen eines **zuckerfreien Kaugummi**s sehr empfehlenswert. Diese Möglichkeiten stellen allerdings keinen Ersatz für das Zähneputzen dar. Nach säurehaltigen Mahlzeiten (Salat, Obst, Joghurt, Fruchtsäfte,...) ist ein Ess-Putz-Abstand von 30 bis 45 Minuten einzuhalten, damit der Speichel die Säure wieder neutralisieren kann.

Nach der gründlichen Zahnreinigung am Abend steht Wasser als Getränk zur Verfügung. Vermeiden Sie den Genuss von Nahrungsmitteln und gesüßten Getränken ab diesem Zeitpunkt.

Die passende Zahnbürste ermöglicht die Zahnpflege durch die Hand des Kindes. Alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und nach Krankheiten sind diese auszutauschen. Nach der Reinigung gut abspülen und trocknen lassen.

- Altersgerechte Kinderzahnbürsten
- ✓ Dicker, rutschfester Griff
- ✓ Kleiner, weicher Bürstenkopf mit abgerundeten Borsten

## Verwendung elektrischer Zahnbürsten

Anstelle einer Handzahnbürste kann auch eine dem jeweiligen Alter des Kindes entsprechende elektrische Zahnbürste verwendet werden. Kinder sollten immer einen eigenen altersgerechten Bürstenkopf verwenden. Zusätzlich zur richtigen Bürstenauswahl ist es auch wichtig, die elektrische Zahnbürste richtig anzuwenden, denn dies ist entscheidend für die Reinigungsleistung! Eine fachliche Anleitung durch den/die Zahnarzt/ärztin bzw. Prophylaxeassistent/innen der zahnärztlichen Ordination ist daher sehr zu empfehlen.

- Die Zähne sollen mindestens zweimal täglich (morgens und abends, abends besonders sorgfältig) für mindestens zwei Minuten geputzt werden.
- Auch bei Verwendung einer elektrischen Zahnbürste soll nach der KAI-Methode geputzt werden.
- Bei Verwendung von elektrischen Zahnbürsten entfallen jedoch die 5 kreisförmigen Bewegungen pro Zahn (Außenfläche/Innenfläche). Der Bürstenkopf wird in einem Winkel von 45° der Zahnform folgend von Zahn zu Zahn geführt, wobei bei jedem Zahn von 1– 5 gezählt werden soll.
- Es sollte fluoridierte Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt dem Alter des Kindes entsprechend) in kleiner Menge (ca. „so groß wie der Fingernagel des kleinen Fingers des Kinder“) verwendet werden.
- Der Bürstenkopf soll ca. alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und nach Krankheiten ausgetauscht werden. Nach Gebrauch müssen Bürstenköpfe immer sorgfältig abgespült und so aufbewahrt werden, dass sie gut trocknen können.

## Nachputzen bis zum 10. Lebensjahr



Auch wenn Ihr Kind bereits selbst die Zähne putzt, kann aufgrund der altersentsprechenden motorischen Fertigkeiten noch keine vollständige Reinigung erwartet werden.

Das Nachputzen durch Elternhand bis zum 10. Lebensjahr ist ein wesentliches Element für ein zahn-gesundes Leben!

Faustregel: Nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann.

## Zahnärztliche Empfehlungen für Ihr Kind ab dem 6. Geburtstag

Ab den ersten bleibenden Zähnen (ca. Schuleintritt) sind Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1,0–1,5 mg/cm<sup>3</sup> (1.000–1.500 ppm) Fluorid empfehlenswert, sogenannte **Junior-Zahnpasten** oder **Erwachsenen-Zahnpasten**.

Auf zahnärztliche Empfehlung ist die Verwendung von **Fluoridgel** aus der Apotheke möglich, das einmal pro Woche eingebürstet wird. Bei hoher Kariesaktivität wird durch Auftragen von Fluoridlack in der Ordination ein zusätzlicher Schutzeffekt erzielt.

**Mundspülungen** stellen eine sinnvolle Ergänzung der Mundhygiene nach dem Zähneputzen dar. Sie unterstützen die Reduktion von Zahnbelag und beugen der Entstehung von Zahnfleischartzündungen vor. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass alkoholfreie Produkte für Kinder eingekauft werden.

Neben dem Zähneputzen ist es wichtig, einmal täglich **Zahnseide** zur Reinigung der Zahnzwischenräume, vor allem zwischen den Backenzähnen, zu verwenden. Die zielführende Verwendung von Zahnseide wird in einer zahnärztlichen Ordination gerne gezeigt.



Eine Initiative von Gesundes Oberösterreich und OÖGKK  
in Kooperation mit



**Medieninhaber und Herausgeber:**

Amt der Oö. Landesregierung

Direktion Soziales und Gesundheit

Abteilung Gesundheit

4021 Linz, Bahnhofplatz 1

Tel.: 0732/7720-14133 • Fax: 0732/7720-214355

E-Mail: [post@gesund-es-oberoesterreich.at](mailto:post@gesund-es-oberoesterreich.at)

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



Fotonachweis: Titel © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com; S 4, 5 © drubig-photo – stock.adobe.com; S 6 © samantha grandy – stock.adobe.com, © Günter Menzl – stock.adobe.com; S 7 © Brebca – stock.adobe.com; S 8 © Andrey Kuzmin – stock.adobe.com; S 9 © janinewarwick – stock.adobe.com; S 11 © MAK – stock.adobe.com; Land OÖ, OÖGKK\_Elisabeth Grebe, privat.

Abteilung Presse, DTP-Center [2018475]