

Zahnpflege und Fluoridprophylaxe für Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Alter	Zahnbürste	Zahnpasta	Was sonst?
Vor Durchbruch der ersten Milchzähne	-	-	Kein Ablutschen des Schnullers/Saugers/Löffels durch die Eltern. Entwöhnung von Schnuller und Nuckelflasche möglichst zum 1. Geburtstag. Fluoridgabe (Kombination mit Vitamin D als Tablette) ab 6 Monate.
Bis 2. Geburtstag	Kinderzahnbürste (kurzer Bürstenkopf, dicker Griff) 2 x tägl.	Variante 1: Fluoridhaltige Kinderzahnpasta (500 ppm Fl.), kleinste Menge („Tubenabstrich“) 1 x tägl., abends. Oder Variante 2 →	Variante 2: Fluoridfreie Zahnpasta, Gabe von Fluoridtabletten (die aber <u>gelutscht</u> werden müssen)
2. – 4. Geburtstag	Kinderzahnbürste (kurzer Bürstenkopf, dicker Griff) 2 x tägl. Empfehlung: 1 Bürste fürs Kind (wird schnell zerkaut), 1 Bürste fürs Nachputzen durch die Eltern	Fluoridhaltige Kinderzahnpasta (500 ppm Fl.), max. erbsgroße Menge, 2 x tägl.	Verwendung von Fl-haltigem Speisesalz
4. – 6. Geburtstag	Altersgemäße Kleinkinderzahnbürste (kurzer Bürstenkopf, weniger dicker Griff) 2 x tägl., oder elektrische Zahnbürste 2 x tägl. Nachputzen durch die Eltern zumindest am Abend	Fluoridhaltige Kinderzahnpasta (500 ppm Fl.), max. erbsgroße Menge, 2 x tägl.	Verwendung von Fl-haltigem Speisesalz
Ab dem 6. Geburtstag	Altersgemäße Kinderzahnbürste 2 x tägl., oder elektrische Zahnbürste 2 x tägl. Nachputzen durch die Eltern zumindest am Abend bis ca. 3. Klasse	Juniorzahnpasta oder Erwachsenenzahnpasta (1000 – 1500 ppm Fl.) 1 – 1,5 cm langer Strang	Verwendung von Fl-haltigem Speisesalz 1 x wöchentlich Fluoridgelee (12500 ppm Fl.) Ggf. Fluorid-Mundspüllösung mit antimikrobieller Wirkung 1 – 2 x tägl.

Zahnputztechniken

„KAI-Technik“:

Abfolge: Kauflächen – Außenflächen – Innenflächen.

Kleinkinder sind allenfalls in der Lage, die Kauflächen durch vorwärts-rückwärts-Bewegungen zu putzen. Oft wird auch nur auf der Bürste herumgekaut. Das nützt den Zähnen wenig und schädigt die Bürste. Daher ist das Nachputzen durch die Eltern mit einer intakten Bürste so wichtig: einfaches Schrubben der Kauflächen, kreisförmiges Putzen der Außenflächen (bei Gebisschluß) und Reinigung der Innenflächen (vor-zurück, besser „Fegetechnik“: „von Rot nach weiß“).

Das wenigstens abendliche Nachputzen durch die Eltern ist bis zum Alter von ca. 9 Jahren dringend erforderlich (Erwerb flüssiger Schreibschrift, 3. Klasse).

Fegetechnik

Danach selbstständiges Putzen und Umstellung auf die „Fegetechnik“: Aufsetzen der Bürste auf Zahnfleisch/Zahnaußenflächen und „ausfegen“ vom Zahnfleisch zum Zahn („rot nach weiß“, NICHT umgekehrt!)

Die Verwendung von elektrischen Zahnbürsten (z.B. Schallzahnbürsten) wird von vielen Spezialisten empfohlen, ersetzt aber nicht das gründliche und vollständige Putzen!

Verwendung von Zahnseide (im Halter) zur Reinigung der Zahnzwischenräume kann für ältere (und kooperative) Kinder empfohlen werden.

Bei Anwendung von Fluoridgelee ab ca. 6 Jahren muss (wie sonst auch) auf vollständiges Ausspucken des Schaums geachtet werden!

Putzdauer: traditionell werden 3 Minuten empfohlen, entscheidend ist aber Gründlichkeit und Vollständigkeit der Reinigung (oft werden die gleichen Partien intensiv gebürstet, andere regelmäßig vergessen!). Empfehlenswert ist der Nachweis von Zahnbelag durch Plaque-Färbetabletten beim Zahnarzt und daraufhin gezielte Verbesserung der Putztechnik.