

# Nuckeln Gift für Zähne

**KINDER** Mundhygiene ist ein entscheidendes Thema schon bei Babies, lernten die Teilnehmer des Stilltreffs am Klinikum St. Marien.

**AMBERG.** Mütter und werdende Mütter konnten sich bei Zahnarzt Dr. Gerhard Schneid schlaumachen. Schon im Mutterleib entwickeln sich die Zähne. Vom dritten bis vierten Schwangerschaftsmonat an lagern sich die Mineralsalze in die Zähne ein. Nährstoffe wie Kalzium, Phosphor, Eisen und Fluoride werden durch die Ernährung aufgenommen. Deshalb sind gerade in der Schwangerschaft gründliche Zahnhygiene und richtige Ernährung wichtig.

Die Zahnarthelferinnen Elfriede Bayer und Angela Süß erklärten bei der Veranstaltung, zu der zahlreiche Mütter mit Kleinstkindern erschienen waren, anhand von Schautafeln die Wichtigkeit einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung.

Viele Menschen denken bei Mundhygiene nur an Zähneputzen. Aber schon bevor der erste Zahn durchbricht ist die Mundpflege ein zentrales Thema. „Stillen, so Dr. Schneid, „ist wichtig für die Ausformung der Kiefer sowie die Entwicklung und Stärkung der Zunge. Aber nach dem Stillen oder dem Fläschchen sollten die Kieferkämme des Säuglings mit einem Mulltuch oder einem Fingerling gereinigt werden. So werden nicht nur Bakterien gebunden, sondern auch der Gaumen sanft massiert. Der erste Zahnarztbesuch sollte dann mit etwa sechs Monaten erfolgen.

## Milchzähne sorgfältig pflegen

Die Milchzähne bilden die Basis für die Zahngesundheit und sollten deshalb sorgfältig gepflegt werden. Die Wahl der richtigen Zahnbürste spielt hier eine entscheidende Rolle. Sie sollte einen längeren, rutschfesten Griff besitzen, damit Mutter und Kind gemeinsam das Zähneputzen erlernen üben. Bis das Kind selbstständig ausspucken kann, empfiehlt Dr. Schneid eine fluoridfreie Zahnpasta zu verwenden.

Etwa ab dem sechsten Lebensjahr ist es den meisten Kindern motorisch möglich, ihre Zähne selbstständig zu reinigen. Die Eltern sollten aber regelmäßig kontrollieren und nicht erreichte Stellen nachputzen.

Neben der richtigen Mundhygiene können auch der Gebrauch von Schnuller und Saugflasche Auswirkungen auf das Gebiss haben. Einen Handlungsleitfaden bietet der zahnärztliche „Kinderpass“ für die richtigen Verhaltensregeln bis zum sechsten Lebensjahr.

## „Kinderpass“ wacht über die Zähne

Welche Strategie man zum Abgewöhnen anwendet, ist nicht entscheidend. Hauptsache, sie funktioniert. Denn trotz der Vorteile des Schnullers als Trostspender, Einschlaf- und Beruhigungshilfe hat er auch eine Reihe von Nachteilen. „Zu langer Schnullergebrauch kann zu einem offenen Biss führen. Das bedeutet, dass durch den Gummisauger die Ober- und Unterkieferschneidezähne auseinandergedrückt werden“, sagt der Spezialist Dr. Schneid. Ähnlich bzw. noch schädlicher für den Kiefer sei auch der Daumen. Aber auch das Daumenlutschen lässt sich abgewöhnen.

Um den dritten Geburtstag herum sollte man spätestens das Kind vom Schnuller entwöhnen. „Das klappt auch in der Regel, weil das Saugbedürfnis in diesem Alter allmählich nachlässt“, sagte Dr. Schneid. Am besten, Eltern tolerieren den Schnuller bei ihrem Kind ab dem zweiten Geburtstag nur noch zum Einschlafen.

Ein Fläschchen sollte anders als ein Schnuller nicht zur Beruhigung dienen. Lange andauerndes Nuckeln an der Milchflasche oder auch an einer Trinklerntasse kann zu Zahnschäden führen, dem so genannten Flaschenkaries. Denn wenn die Zähne häufig mit Flüssigkeiten wie Tee oder Saft gespült werden, hat der Speichel kaum Zeit, sie mit Mineralien zu versorgen. Die Säuren greifen den Zahn an, es kommt zu Karies. Deshalb sollte man Glasflaschen verwenden, die relativ schwer sind und so nicht zum Dauernuckeln verleiten und das Kind am besten immer nur so lange trinken zu lassen, bis sein Durst gestillt ist. (mz)