

ORALE GESUNDHEIT

Der erste Zahnarztbesuch



Bei ihren ersten Kontrollbesuchen lernen die Kinder spielerisch, was eine Zahnärztin oder ein Zahnarzt macht. (Foto: Fotolia)

Eine gute Zahnpflege ist von klein auf wichtig. Dazu gehören eine sorgfältige Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, aber auch regelmässige Kontrollbesuche in der Zahnarztpraxis. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt einen ersten Zahnarztbesuch im Alter von zwei Jahren.

Kleine Kinder sind besondere Patienten und reagieren ganz unterschiedlich auf den Besuch in der Zahnarztpraxis: Einige sind neugierig, andere zurückhaltend oder gar ängstlich. Beim ersten Besuch in der Zahnarztpraxis geht es vor allem darum, das Kind mit der Praxis vertraut zu machen und eine angstfreie Beziehung zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt aufzubauen. Das Kind lernt spielerisch, was ein Zahnarzt macht und welche Geräte er verwendet. Gleichzeitig

kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt Müttern und Vätern zeigen, was sie für eine gute Mundgesundheit ihrer Kinder beachten müssen.

Behandlungsangst vermeiden

Zum grossen Teil liegt es in der Hand der Eltern, ob ein Kind Angst vor der Zahnbehandlung hat oder nicht. Eltern können die Kinder auf den

>> Fortsetzung auf Seite 2

> **5** Unsere Speicheldrüsen produzieren täglich 5 bis 6 Deziliter Flüssigkeit. Speichel besteht zu 99% aus Wasser und enthält zahlreiche Substanzen, die Mund und Zähne gesund erhalten. Speichel wirkt antibakteriell, neutralisiert Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz. Zudem spült er Speisereste weg, hält die Mundschleimhaut feucht und erleichtert Kauen und Schlucken.

Zahnarztbesuch einstimmen, indem sie diesen als etwas Normales darstellen und im Vorfeld erklären, was genau passieren wird. Wichtig ist, dass die Eltern positive Signale setzen: Sie sollten dem Kind keinesfalls drohen, es müsse sich vom Zahnarzt behandeln lassen, wenn es die Zähne nicht putze. Denn so nimmt das Kind automatisch an, dass ein Zahnarztbesuch etwas Schlimmes ist. Auch wenn die Eltern sagen, «du brauchst keine Angst zu haben», bewirken sie damit meist das Gegenteil. Mit Erzählungen von eigenen schlechten Erfahrungen schüren die Eltern Ängste. Erzählen sie jedoch, wie ihnen die Behandlung geholfen hat, prägen sie ein positives Bild vom Zahnarztbesuch.



Einmal pro Tag muss ein Erwachsener die Kinderzähne gründlich reinigen – die anderen Male kann das Kind die Zahnpflege selbst üben. (Foto: Fotolia)

Gesunde Milchzähne sind wichtig

Eltern unterschätzen häufig die Bedeutung der Milchzähne. Sie denken, dass Milchzähne keine besondere Pflege benötigen, da sie später durch die «richtigen Zähne» ersetzt werden. Doch das Gegenteil ist der Fall: Gesunde Milchzähne sind von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne. Sie fördern die richtige Sprachbildung und sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Und selbstverständlich brauchen Kinder gesunde Zähne zum Kauen. Es lohnt sich, Kinder ab dem zweiten Altersjahr regelmässig zur zahnärztlichen Kontrolle zu bringen und Zahnschäden mit bewusster Ernährung und sorgfältiger Mundhygiene vorzubeugen.

Zahngesunde Ernährung

Im Grossen und Ganzen gilt: Was schlecht für den Körper ist, ist auch schlecht für die Zähne. Zuckerhaltige Lebensmittel begünstigen die Entste-

hung von Karies. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker zu Säuren, welche die Zähne angreifen und zerstören können. Wenn Eltern die Kinderzähne nach den Hauptmahlzeiten putzen, stoppen sie diesen Vorgang. Die Tätigkeit der Zahnbelag-Bakterien können Eltern auch eindämmen, wenn sie zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten durch zahngesunde Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Vollkorn- oder Milchprodukte ersetzen.

Gegen den Durst helfen am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Zuckerhaltige Kinder-Tees, Fruchtsäfte oder Sirup fördern Karies – insbesondere, wenn Kinder beim Einschlafen und während der

Nacht am süssen Schoppen nuckeln («Schoppenkaries»).

Richtig putzen

Sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, muss er täglich gründlich gereinigt werden. Tagsüber können Kinder ihre Zähne spielerisch selber putzen. So lernen sie früh, die Zähne regelmässig zu pflegen. Abends vor dem Schlafengehen braucht es jedoch immer eine gründliche Reinigung durch einen Erwachsenen.

Die SSO empfiehlt, die Kinderzahnbürsten mindestens vierteljährlich zu ersetzen und eine fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta zu verwenden. Wenn Kinder die Borsten zerbeißen, sollte die Zahnbürste öfter als vierteljährlich ersetzt werden.

ANÄSTHESIE

Lokal betäubt

Dank der Lokalanästhesie ist ein Zahnarztbesuch für Patientinnen und Patienten praktisch schmerzfrei. Sie schaltet den Schmerz örtlich aus, ohne das Bewusstsein zu beeinträchtigen, ist sicher und hat kaum Nebenwirkungen.

Die Lokalanästhesie unterbricht die Schmerzleitungsfunktion unserer Nerven, so dass wir an einer gewissen Stelle vorübergehend keinen Schmerz empfinden. Sie erleichtert die zahnärztliche Behandlung: Patientinnen und Patienten sind schmerzfrei, Blutungen sind schwächer, und der Speichelfluss verringert sich.

Oberflächenanästhesie

Bei der Oberflächenanästhesie betäubt die Zahnärztin oder der Zahnarzt SSO die Schleimhaut an der Oberfläche, beispielsweise mit einem Spray. Mit dieser Anästhesieform können keine grösseren Eingriffe vorgenommen werden, aber sie erleichtert den Einsatz der Betäubungsspritze: Die Patienten spüren so den Einstich kaum.

Infiltrationsanästhesie

Bei dieser Methode wird das Betäubungsmittel in das Gewebe um den Behandlungsort gespritzt. Das Mittel blockiert die Nervenenden, dringt in den Knochen ein und betäubt einzelne Zähne oder Zahngruppen. Die Methode eignet sich vor allem für Zähne im Oberkiefer und für die vorderen Zähne.

Regionalanästhesie

Wollen Zahnmediziner den Seitenzahnbereich im Unterkiefer oder einen grösseren Bereich betäuben, setzen sie dafür Regionalanästhesien wie die Leitungsanästhesie ein. Die Leitungsanästhesie bewirkt, dass ein ganzer Nervenabschnitt, der einen bestimmten Kieferbereich versorgt, keine Reize weiterleitet.