



## Gesunde Zähne

ZÄHNEKNIRSCHEN ODER -PRESSEN	
■ SCHÄDEN RECHTZEITIG VORBEUGEN	2
PFLEGEBEDÜRFTIG	
■ GUTE MUNDHYGIENE IST EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT	4
BRACKETS	
■ RICHTIGE PFLEGE FESTSITZENDER SPANGEN	7
AMS-FOTO	
■ KARIES FRÜHZEITIG ERKENNEN	9
SENIOREN	
■ AUCH IM ALTER KRÄFTIG ZUBEISSEN	10
KINDER	
■ MIT KAI DAS ZÄHNEPUTZEN LERNEN	12
TIPPS	
■ SPIELERISCH DIE ZÄHNE PFLEGEN	15
AMS-SERVICE	
■ ZAHNMEDIZIN: NEUES IM AOK-BILDERSERVICE	16

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 10. August 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Schlechter Atem: Meist hilft die richtige Mundhygiene“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

Zähneknirschen oder -pressen

## Durch frühzeitige Behandlung Zahnschäden vorbeugen

03.08.16 (ams). „Beiß die Zähne zusammen“ heißt es, wenn es darum geht, eine unangenehme Situation durchzustehen. Manche Menschen tun das auch nachts. Meist merken die Betroffenen das nächtliche Zähneknirschen oder -pressen nicht, leiden aber an den Folgen. „Wichtig ist, die Fehlbelastung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln“, sagt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK.

Beim Zähneknirschen pressen die Betroffenen die Zahnreihen des Ober- und Unterkiefers unbewusst aufeinander oder reiben sie aneinander. Der sogenannte Bruxismus ist weit verbreitet: Schätzungen der Bundeszahnärztekammer zufolge leidet etwa jeder Zehnte in Deutschland darunter, auch Kinder und Jugendliche. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Meist knirschen oder pressen die Betroffenen ihre Zähne und Kiefer während des Schlafens aufeinander. Aber auch tagsüber kann Bruxismus auftreten. „Dabei setzen die ‚Knirscher‘ ihre Zähne und ihr Kausystem einem Druck aus, der viel höher ist als beim normalen Kauen“, weiß Kühler. Bis zu 480 Kilo müssen die Zahnreihen aushalten. Die Phasen der Anspannung können bis zu 45 Minuten dauern.

„Das Knirschen und Pressen schadet den Zähnen und dem Zahnhalteapparat“, sagt AOK-Zahnärztin Kühler. Mögliche Folgen sind Abschleifspuren an den Zähnen, Risse im Zahnschmelz oder keilförmige Defekte am Zahnhals. Stücke vom Zahnschmelz oder der Zahnhartsubstanz können abplatzen, Zahnfleisch und Kieferknochen zurückgehen. Die Zähne können empfindlich werden, schmerzen oder sich sogar lockern.

Durch den starken Druck beim Zähneknirschen kommt es zu schmerzhaften Verspannungen der Kaumuskulatur, die auch Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich oder Kopfschmerzen auslösen können. Außerdem können sich die Gelenkscheiben des Kiefers verschieben. Dann knackt es, wenn man den Mund öffnet, oder er lässt sich nicht mehr richtig öffnen.

### Stress ist die Hauptursache

Hauptursache für das Zähneknirschen ist Stress. Manchmal sind auch Störungen beim Zusammenbiss der Kiefer für das Knirschen und Pressen verantwortlich. Gründe dafür können schlecht sitzende Füllungen, Kronen, Brücken oder Prothesen sein. Atmungsstörungen während des Schlafes, häufiger Genuss von Alkohol und bestimmte Medikamente können ebenfalls Bruxismus auslösen oder ihn verstärken.

„Wer morgens häufig mit verspannter und verhärteter Kaumuskulatur, Schmerzen im Kiefergelenk, unklaren Zahnschmerzen oder Verspannungen im Nacken oder Kopfschmerzen aufwacht, sollte seinen Zahnarzt aufsuchen und ihn auf mögliches Zähneknirschen hinweisen“, empfiehlt AOK-Expertin Kühler. Manchmal bekommt auch der Lebenspartner das nächtliche Pressen oder Knirschen mit. Durch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung lassen sich Schäden an den Zähnen oder am Zahnhalteapparat vermeiden. Stellt der Zahnarzt bei den regelmäßigen Kontrolluntersuchungen die Diagnose anhand sichtbarer Schäden am Gebiss, ist der Bruxismus in der Regel bereits fortgeschritten.

Die Behandlung zielt darauf ab, Beschwerden zu lindern und Folgeschäden zu vermeiden. Zunächst sollte der Zahnarzt den Zahnersatz und die Zähne auf Mängel hin untersuchen. Ist ein unzureichender Kontakt zwischen den Zähnen des Ober- und Unterkiefers für die Fehlfunktion verantwortlich, kann der Arzt dies durch Einschleifen beheben. Funktionsgerecht hergestellter Zahnersatz kann ebenfalls Abhilfe schaffen. Sind Anspannung und Sorgen Gründe für den nächtlichen Bruxismus, können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung zum Stressabbau beitragen. Stecken psychische Probleme dahinter, empfiehlt sich, eine Psychotherapie zu beginnen.

Auch wenn Betroffene meist unbewusst mit den Zähnen knirschen oder pressen, gibt es Situationen, in denen sie es bemerken. Wenn sie es schaffen, das Zähneknirschen bewusst wahrzunehmen, haben sie die Möglichkeit, es sich abzutrainieren. Manchmal ist auch Physiotherapie sinnvoll; sie trägt dazu bei, die schmerzhaft verspannte Muskulatur zu lockern.

## Aufbissschiene federt den Druck ab

„Erste Hilfe“ bei nächtlichem Zähneknirschen bietet eine Aufbissschiene. Sie federt wie ein Stoßdämpfer den Druck ab und mindert so den Abrieb und Verschleiß der Zähne; außerdem vergrößert sie den Abstand zwischen Unter- und Oberkiefer. In dieser neuen Position entspannt die Muskulatur eher, und auch das Kiefergelenk wird geschützt. Die Schiene wird nach einem Abdruck der oberen und unteren Zahnreihe angefertigt und anprobiert. Der Zusammenbiss muss gleichmäßig sein. „Die Schiene sollten Betroffene so lange nachts tragen, bis die Beschwerden und Probleme aufhören“, sagt Kühler. „Zugleich ist es aber wichtig, den Ursachen für den Bruxismus auf den Grund zu gehen und sie zu behandeln.“

**Weitere Infos gibt es im Internet:**

[www.bzaek.de](http://www.bzaek.de) > Suche: **Bruxismus**

[www.dgfdt.de](http://www.dgfdt.de) > **Stellungnahmen: Bruxismus. Ätiologie, Diagnostik und Therapie**



Mundhygiene bei Pflegebedürftigen

## Gute Zahnpflege ist ein Stück Lebensqualität

**03.08.16 (ams).** Wenn Menschen pflegebedürftig werden, gerät die Zahnpflege manchmal aus dem Blick. Doch Mundgesundheit bedeutet auch ein Stück Lebensqualität. Um sie zu erhalten, benötigen Pflegebedürftige oft Unterstützung. Soweit sie das können, sollten sie jedoch selbst bei der Zahnreinigung mithelfen.

Gesunde Zähne sind auch im Alter wichtig. Dabei geht es nicht nur um kosmetische Aspekte: „Nur mit gesunden Zähnen und gut gepflegtem Zahnersatz können Senioren problemlos essen, schmerzfrei kauen und sich verständlich artikulieren“, sagt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Außerdem betreffen Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnbettes, nicht nur den Mund. Sie haben auch negative Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle oder Lungenerkrankungen können aus Zahnerkrankungen entstehen, wenn Bakterien aus der Mundhöhle in den Kreislauf gelangen. Zudem beeinflussen schlechte Mundverhältnisse die Blutzuckerwerte bei Diabetes.

### Auf abwechslungsreichen Speiseplan achten

Deshalb ist es auch und gerade bei Pflegebedürftigkeit wichtig, die Zahnhygiene nicht zu vernachlässigen. „Doch um die Mundgesundheit bei Menschen mit Pflegebedarf ist es oft schlechter bestellt als in der Allgemeinbevölkerung“, so Kühler. Das hat viele Gründe: Älteren Menschen fällt es oft zunehmend schwer, Zähne und Zahnersatz gut zu reinigen, weil feinmotorische Fähigkeiten oder Sehkraft nachlassen. Viele Medikamente – zum Beispiel gegen Diabetes, Bluthochdruck, Demenz, Rheuma oder Schmerzen – wirken sich negativ auf die Mundgesundheit aus. Sie führen etwa zu einem verminderten Speichelfluss, wodurch das Risiko für Karies steigt. Nach einem Schlaganfall zum Beispiel sind möglicherweise die Beweglichkeit und das Schlucken beeinträchtigt. Auch mit einer Demenz ist selbstständige Zahnpflege ab einem bestimmten Stadium nicht mehr möglich. Oft ist also Unterstützung bei der Mundhygiene nötig. Und Mundhygiene beginnt mit gesunder Ernährung. „Achten Sie auf einen abwechslungsreichen Speiseplan, der wenig Süßes und Saures enthält, dafür mehr Milchprodukte, die Kalzium liefern, ein Baustoff für Knochen und Zähne“, erklärt AOK-Zahnärztin Kühler. Zucker – oft auch versteckt in salzigen Lebensmitteln – schädigt die Zähne, saure Lebensmittel – wie Obst und Fruchtsäfte – können auf Dauer den Zahnschmelz anlösen. Außerdem sollten die Mahlzeiten erst püriert werden, wenn es wirklich not-

wendig ist, denn feste Nahrung ist Gymnastik für den Kauapparat. Der Speichelfluss wird durch das Kauen gefördert, Zähne und Zahnfleisch werden gekräftigt. Auch Trinken regt den Speichelfluss an: Zwei Liter Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen am Tag sollten es sein. Auch im Alter gilt: Mindestens zweimal am Tag Zähne putzen! Pflegende Angehörige oder Pflegekräfte sollten die pflegebedürftige Person motivieren, sich an der Mundpflege zu beteiligen, und sie bei Bedarf unterstützen. Zahnbürsten mit einem verstärkten Griff können Menschen mit Problemen bei der Feinmotorik das Putzen erleichtern. Die Zahnpasta sollte in jedem Fall Fluorid enthalten, denn durch die Mundtrockenheit kann schneller Karies entstehen. Bei älteren Menschen ist die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraum-Bürstchen noch wichtiger als bei jüngeren, weil die Lücken zwischen den Zähnen durch den Rückgang des Zahnfleisches größer werden und dort häufig Speisereste hängenbleiben.

## Hinweise für pflegende Angehörige

Pflegende, die einen Angehörigen bei der Zahnreinigung unterstützen, sollten Folgendes beachten:

- Immer Einmalhandschuhe tragen, um eine Übertragung von Bakterien zu vermeiden.
- Sich hinter den Pflegebedürftigen stellen, seinen Kopf und Unterkiefer mit einem Arm festhalten. Bei Bettlägerigkeit ist es sinnvoll, sich auf die Bettkante zu setzen und sich hinter die zu pflegende Person zu setzen.
- Bei Problemen, den Mund zu öffnen: den Daumen auf die Falte des Unterkiefers legen und leicht nach unten drücken.
- Um den Mund offen zu halten, kann eine Mundstütze oder ein halbierter Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe gelegt werden.
- Herausnehmbaren Zahnersatz entfernen, da er separat gereinigt werden muss.
- In kleinen, kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn hin putzen.

Genau wie die echten Zähne sollte der herausnehmbare Zahnersatz zweimal am Tag gereinigt werden, und auch dafür sind Einmalhandschuhe empfehlenswert. Die Prothese säubert man mit einer normalen Zahnbürste oder einer speziellen Prothesenbürste unter lauwarmem Wasser und mit flüssiger Handseife. Achtung: Eine normale Zahnpasta kann Kratzspuren auf dem Zahnersatz hinterlassen. Nachts sollte die Prothese trocken gelagert und morgens vor dem Einsetzen nochmals gut abspült werden. Es ist wichtig, die Prothesen jeden Tag zu tragen, da sich sonst die Knochensubstanz schnell ändert und die Prothese nicht mehr richtig sitzt.

Zweimal im Jahr sollte ein Zahnarzt den Sitz der Prothese überprüfen, die Zähne auf Karies hin untersuchen und kontrollieren, ob der Zahnhalteapparat entzündet ist. Zahnarzt, Prophylaxe-Assistenz oder geschultes Pflegepersonal können pflegende Angehörige beraten, wie sie die echten oder die dritten Zähne des Pflegebedürftigen am besten in Schuss halten.

#### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Pflege

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundes Leben > Vorsorge > Gesunde Zähne

Bundeszahnärztekammer (BZÄK): [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de) > Für Zahnärzte  
> Alters- und Behindertenzahnmedizin

Zentrum für Qualität in der Pflege: [www.zqp.de](http://www.zqp.de) > Suche „Zahnpflege“



## Wahl der richtigen Zahnbürste

- Die Zahnbürste sollte weichen Borsten haben und eventuell einen verstärkten Griff: Als Verstärkung kommen ein durchstochener Tennisball, ein Griff vom Fahrrad oder ein angeklebter Griff einer zweiten Zahnbürste in Frage.
- Auch elektrische Zahnbürsten können gerade für ältere und behinderte Menschen eine Erleichterung sein.
- Dreikopfbürsten sind besonders praktisch: Innen-, Außen- und Kauflächen können gleichzeitig gereinigt werden.
- Zahnzwischenraum-Bürstchen (Interdentalbürstchen) gibt es in unterschiedlichen Größen.
- Für die Prothese am besten Prothesenbürsten benutzen, sie haben besonders harte Borsten und sind deshalb für die echten Zähne nicht geeignet.



Brackets

## Richtige Pflege und Mundhygiene bei festsitzenden Zahnspangen

**03.08.16 (ams).** Mit Brackets lassen sich Fehlstellungen der Zähne gut korrigieren. Doch diese festsitzenden Spangen haben viele enge Stellen, die schwer zu reinigen sind. Um zu verhindern, dass sich unter den Drähten und Plättchen Karies entwickelt, die Zähne dann zwar gerade, aber löcherig sind, müssen Träger von festen Spangen ihre Zähne regelmäßig und besonders sorgfältig reinigen.

Brackets (englisch: Klammern) sind kleine Plättchen aus Metall, Keramik oder Kunststoff, die an den Zähnen festgeklebt sind. Ein elastischer Bogen verbindet die Plättchen miteinander. An den Brackets befestigt sind Federn oder Gummiketten, die ständig einen leichten Zug auf die Zähne ausüben. In regelmäßigen Abständen justiert der Kieferorthopäde die Bögen nach und so schieben sich die Zähne langsam in die gewünschte Stellung.

„Wenn Sie eine feste Spange tragen, reicht die herkömmliche Zahnpflege nicht aus. Sie müssen Zähne und Spange besonders sorgfältig reinigen, am besten nach jeder Mahlzeit“, sagt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Brackets greifen zwar den Zahnschmelz nicht an. Aber Speisereste setzen sich bei Spangenträgern besonders schnell zwischen den Zähnen sowie an den Drähten und den Ecken der Klammer fest. In ihren schwer zugänglichen Winkeln kann sich schnell Zahnbelag (Plaque) bilden, wenn man nicht gründlich putzt. Viele Millionen Bakterien tummeln sich in der Plaque. Sie wandeln zum Beispiel Zucker und Stärke in Säure um, die wiederum den Zahnschmelz angreift und den Zahn entkalkt. Auch das Zahnfleisch wird auf Dauer geschädigt und kann sich leicht entzünden.

### Gut geputzt in sechs Schritten

Die richtige Zahnpflege bei Brackets erfordert anfangs etwas Übung und Geduld. Doch die Technik lässt sich schnell erlernen, wenn man beim Zähneputzen konsequent eine bestimmte Reihenfolge einhält. „Es kann hilfreich sein, sich das Putzen in sechs Schritte einzuteilen“, empfiehlt Zahnärztin Kühler. Als Grundausstattung braucht man eine mittelharte Kurzkopf-Zahnbürste, Zahnseide und eine Interdentalraumbürste:

- Zunächst wird der Mund mit Wasser ausgespült. So werden gröbere Reste einer Mahlzeit schon einmal aus den Zähnen entfernt. Auch zwischen den Drähten kann man ein bisschen putzen, so dass sich die letzten Essensreste lösen können.
- Im zweiten Schritt werden die Flächen zwischen dem Zahnfleisch

und dem Zahn gereinigt; dabei die Bürste in kleinen Kreisen bewegen, so wird gleichzeitig auch das Zahnfleisch massiert.

- Als Nächstes kommen die Brackets an die Reihe. Am besten putzt man in Abschnitten, und zwar erst die Brackets selbst und dann die Bereiche ober- und unterhalb; die Zahnbürste dabei in einem schrägen Winkel halten, also beim Reinigen der oberen Fläche ist die Bürste schräg nach unten gerichtet. Danach die Fläche unterhalb säubern, dabei zeigt die Bürste schräg nach oben. Auf diese Weise erreicht man auch den Spalt unter dem Bogen der Zahnspange.
- Im vierten Schritt werden wie gewohnt die Innenflächen der Zähne sowie die Kauflächen der oberen und unteren Backenzähne geputzt.
- Dann nimmt man die Interdentalraumbürstchen und ein Stück Zahnseide zur Hand, um die engen Räume zwischen den Zähnen zu reinigen. Die Bürstchen und die Zahnseide muss man nicht nach jeder Mahlzeit verwenden, sie sollten aber jeden Tag einmal zum Einsatz kommen. Als Zahnseide sollte übrigens eine sogenannte Superfloss beziehungsweise eine mit einem verstärkten Ende benutzt werden. Sie besitzt eine größere Oberfläche als die normale Zahnseide und reinigt besser.
- Im letzten und sechsten Schritt empfiehlt sich ein Blick in den Spiegel. Vielleicht hat man ja eine Stelle übersehen, die noch gesäubert werden muss.

Die regelmäßige Verwendung von Fluoridgel stärkt die Zähne und schützt zusätzlich vor Karies. Richtige Mundhygiene schließt auch die Ernährung mit ein. „Prinzipiell können Menschen mit festsitzenden Zahnspangen alles essen, was sie mögen. Allerdings sollten klebrige Nahrungsmittel und Süßigkeiten wegen des erhöhten Kariesrisikos die Ausnahme sein. Auf Kaugummi oder stark klebende Bonbons sollte man ganz verzichten, denn sie bleiben schnell in der Spange kleben und erschweren die Reinigung“, so Kühler. Vorsicht ist auch bei harten Nahrungsmitteln, wie Nüssen oder Rohkost, geboten. Sie können die Brackets beschädigen oder sie sogar absprenge. Es hilft daher, Nüsse und ähnliche harte Kost vor dem Kauen zu zerkleinern.

#### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Index aller Leistungen  
> Z(ahnärztliche Behandlung)



[www.zahnaerzte-nr.de](http://www.zahnaerzte-nr.de) > Wissen > Zahnspangen  
> Pflege der festsitzenden Spange



[www.kzbv.de](http://www.kzbv.de) > Patienten > Erkrankungen & Therapie  
> Zahnfehlstellungen > Die kieferorthopädische Behandlung



## Karies frühzeitig erkennen



Ab dem sechsten Lebensjahr sollte zweimal im Jahr der Zahnarzt für Kontrolluntersuchungen aufgesucht werden. Er kann frühzeitig Erkrankungen der Zähne oder des Kiefers feststellen und auch sehen, ob richtig und regelmäßig geputzt wurde.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice > Zahnmedizin**

Zahnpflege bei Senioren

## Mit guter Mundhygiene auch im Alter kräftig zubeißen

**03.08.16 (ams).** Die Mundgesundheit der über 65-Jährigen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert: Senioren besitzen immer länger und immer mehr eigene Zähne. Worauf Ältere achten sollten, damit sie noch lange kräftig zubeißen können, erläutert Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK.

Während Senioren zwischen 65 und 74 Jahren im Jahr 1997 durchschnittlich 17,6 Zähne fehlten, waren es im Jahr 2005 nur noch 14,2. Das zeigt die Vierte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV), die das Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag der Bundeszahnärztekammer und der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung erstellt hat. Grund für den besseren Zahnerhalt ist den Verfassern der Studie zufolge eine bessere Mundhygiene.

Durch einen längeren Erhalt der Zähne treten bei Senioren allerdings verstärkt Erkrankungen auf, die früher eine geringere Bedeutung hatten. „Dazu zählen Parodontalerkrankungen, also Entzündungen des Zahnhalteapparates, sowie spezielle Formen von Karies, etwa die Sekundär- und Wurzelkaries“, informiert AOK-Zahnärztin Kühler. Von Sekundärkaries spricht man, wenn es am Randbereich von Füllungen oder Zahnersatz zu einem durch Bakterien verursachten Mineralverlust gekommen ist. Bei Wurzelkaries entsteht der Mineralverlust im Wurzelbereich.

Problematisch ist auch Mundtrockenheit, unter der viele Ältere leiden. Da das Durstgefühl im Alter nachlässt, trinken Senioren oft zu wenig; außerdem bildet der Körper weniger Speichel. Die Einnahme von Medikamenten oder Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Krebs können ebenfalls Mundtrockenheit auslösen. Ist die Speichelproduktion eingeschränkt, begünstigt dies die Entstehung von Karies sowie Erkrankungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut. Mit zunehmendem Alter können auch Erkrankungen der Mundschleimhaut und Tumorerkrankungen im Mund-Rachen-Raum auftreten. Schlecht sitzende Prothesen verursachen oft Entzündungen der Mundschleimhaut.

### Was jeder selbst tun kann

„Mit einer sorgfältigen Mundhygiene kann aber jeder selbst viel dazu beitragen, Erkrankungen vorzubeugen“, sagt AOK-Zahnärztin Kühler. Sie gibt insbesondere Senioren Tipps, wie sie Zähne und Zahnfleisch gesund erhalten können:

- Nehmen Sie die regelmäßigen Kontrolltermine beim Zahnarzt wahr.  
Dieser erkennt kleinere Schäden an den Zähnen und am Zahnfleisch

oder Veränderungen an der Mundschleimhaut und kann sie frühzeitig behandeln. Empfehlenswert ist es, den Arzt auf Veränderungen hinzuweisen, etwa wenn eine Erkrankung festgestellt wurde oder wenn Sie neue Medikamente einnehmen.

- Putzen Sie die Zähne mindestens zwei Mal am Tag gründlich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Noch besser ist es, die Zähne nach allen Hauptmahlzeiten zu säubern.
- Einmal täglich sollten Sie auch Ihre Zahnzwischenräume reinigen. Dazu eignen sich Zahnseide und – bei größeren Zahnzwischenräumen – Zwischenraumbürstchen.
- Wem es schwerfällt, die meist dünnen Griffe der Zahnbürsten und Zahnzwischenraumbürsten richtig zu halten, der kann diese mit Schaumstoff umwickeln und so vergrößern.
- Bei Problemen empfiehlt sich, beim Zahnarzt oder bei der Prophylaxe-Assistenz nachzufragen, ob sie Hilfsmittel oder alternative Techniken empfehlen können.
- Auch herausnehmbarer Zahnersatz braucht eine gründliche Reinigung. Spülen Sie ihn nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser ab. Einmal am Tag sollte der Zahnersatz zudem mit einer Prothesenbürste und Zahnpasta gesäubert werden.
- Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten trägt ebenfalls dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch lange gesund bleiben. Lebensmittel, die zum Kauen zwingen, kräftigen auch den Zahnhalteapparat.
- Zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke können den Zahnschmelz angreifen. Statt den ganzen Tag über immer wieder Süßes zu sich zu nehmen, ist es besser, einmal am Tag zu naschen – und hinterher die Zähne zu putzen.
- Auch saure Lebensmittel wie Wein, Fruchtsäfte und Softgetränke können den Zahnschmelz vorübergehend anlösen. Nach dem Verzehr sollte man mit dem Zähneputzen ein bis zwei Stunden warten, damit sich der Zahnschmelz remineralisieren kann.

#### Weitere Infos zum Thema im Internet:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben** > **Vorsorge** > **Gesunde Zähne**  
> **Vorsorge mit der richtigen Zahnpflege**

[www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de) > **Archiv**  
> **„2012 – Gesund beginnt im Mund – mehr Genuss mit 65 plus!“**



Gesunde Mundhygiene von Anfang an

## Mit KAI lernen Kinder das richtige Zähneputzen

**03.08.16 (ams).** Gute Zahnpflege beginnt bereits, wenn der erste Milchzahn durch das Zahnfleisch stößt. Tägliches Zähneputzen allein reicht jedoch nicht aus, um Zähne gesund zu halten. Genauso wichtig sind regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt und eine gesunde Ernährung.

Karies bei Kindern und Jugendlichen ist zwar in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zurückgegangen. Aber immer noch leiden laut des Bundesverbandes der Kinderzahnärzte etwa 70.000 Kinder eines Geburtsjahrganges an Karies und anderen schweren Zahnproblemen. Eltern sollten ihre Kinder daher ab dem ersten Milchzahn an das Ritual der Zahnreinigung gewöhnen. Die Zähne von Babys und kleinen Kindern putzen zunächst noch die Eltern. „Das geht gut mit einer kleinen, weichen Bürste. In der ersten Zeit reicht auch ein Wattestäbchen aus“, erklärt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Ab dem Alter von drei Jahren können Kinder selbst ihre ersten Versuche starten. „Die Eltern müssen allerdings die Putzbemühungen unbedingt kontrollieren und auch immer nachputzen“, betont Kühler. Denn Kinder besitzen noch nicht die nötige Feinmotorik, um ihre Zähne selbstständig reinigen zu können. Als Faustregel gilt: dann, wenn Kinder die Schreibschrift flüssig beherrschen, also etwa bis zum Ende der zweiten Klasse.



### **Gesunde Mundhygiene von Anfang an.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Zahnmedizin“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## Kaufläche – außen – innen

Zahnmediziner empfehlen die bewährte KAI-Technik, damit Zähne richtig sauber werden. Auch kleine Kinder können sie leicht erlernen, wenn sie immer die gleiche Reihenfolge einhalten. Der Buchstabe K steht dabei für Kauflächen, A für Außenflächen und I für Innenflächen:

- Als Erstes sollten die Kauflächen geputzt werden, oben und unten – und zwar von den Backenzähnen hin zu den Schneidezähnen.

Sie putzt man in waagerechter Stellung, die Bürste bewegt sich dabei wie ein Schrubber hin und her.

- Um danach die Außenflächen zu reinigen, fletscht das Kind die Zähne, die dann mit kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne geputzt werden.
- Bei den Innenflächen der Zähne wird die Zahnbürste am Zahnfleisch angesetzt und in Richtung Zahnkrone geputzt: im Oberkiefer also von oben nach unten, im Unterkiefer von unten nach oben. Hinter die Schneidezähne kommt man besser, wenn man die Bürste hochkant ansetzt.

## Zweimal täglich jeweils drei Minuten putzen

Geputzt wird zweimal täglich für jeweils etwa drei Minuten. „Eltern können bei den einzelnen Flächen in normalem Tempo bis 15 zählen. So bekommen Kinder ein Gefühl dafür, dass Zähneputzen eine gewisse Zeit braucht und nicht schnell erledigt werden darf“, rät Zahnärztin Kühler. Eine Sanduhr oder ein lustiger Eierwecker machen es dem Kind leichter, drei lange Minuten durchzuhalten. Eltern sollten eine konsequente Linie verfolgen, also keine Ausnahmen vom täglichen Zähneputzen dulden. So wird Zahnhygiene für Kinder zu einer notwendigen Routine.

## Gesunde Ernährung – gute Mundhygiene

Ein zentraler Baustein einer guten Mundhygiene ist die Ernährung. Was heißt das genau? „Kurz zusammengefasst könnte man sagen: viel Kalzium, gründlich kauen, wenig Süßigkeiten essen“, sagt Kühler. Vor allem Kalzium versorgt den Körper mit Mineralstoffen und festigt die Zähne. Kalzium findet sich zum Beispiel in Milchprodukten, in Gemüsesorten wie Broccoli, Fenchel und Grünkohl und in kalziumhaltigem Mineralwasser. So früh wie möglich sollten Kinder lernen, feste Nahrung zu kauen. „Wer kaut, reinigt schon in gewissem Maße seine Zähne, weil das Kauen den Speichelfluss fördert. Und der Speichel schwemmt Essensreste und Säuren weg“, so Kühler weiter. Breiartige Nahrung fördert dagegen die Bildung von Zahnbelag. Kindern Süßigkeiten und Süßgetränke ganz zu verbieten, ist nicht nötig und wäre wohl auch nur schwer durchsetzbar. Schädlicher Zahnbelag lässt sich verhindern, wenn Kinder sich sofort die Zähne putzen, nachdem sie Schokolade oder andere süße Sachen gegessen haben.

## Nach sauren Lebensmitteln mit Putzen warten

Nach dem Verzehr saurer Lebensmittel (etwa Fruchtsäfte und Softgetränke) sollte man ein bis zwei Stunden mit dem Zähneputzen warten, damit sich der Zahnschmelz remineralisieren kann. Denn Säuren lösen die oberste Schicht des Zahnschmelzes an. Wer sofort putzt, reibt also die Schicht gleich



mit ab. Nur ein Zahnarzt kann Schäden an den Zähnen frühzeitig erkennen. Kinder können ab dem 30. Lebensmonat Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen. Der Zahnarzt berät dabei zum individuellen Kariesrisiko, zu geeigneten Fluoridierungsmaßnahmen, kann frühzeitig Erkrankungen der Zähne oder des Kiefers feststellen und auch sehen, ob richtig und regelmäßig geputzt wurde. Auch Ernährungs- und Mundhygieneberatung gehört dazu. Ab dem sechsten Lebensjahr sollte zweimal im Jahr der Zahnarzt für Kontrolluntersuchungen aufgesucht werden.

## Zahnbürsten mit rutschfestem Griff

Zahnbürsten mit einem dicken, rutschfesten Griff eignen sich am besten für kleine Kinderhände. Sie kann das Kind bequem festhalten und gezielt führen. Beim Kauf empfiehlt es sich, auf die Größe des Bürstenkopfes zu achten. Liegt dieser unter zwei Zentimetern, passt er auch in einen Kindermund hinein. Alle zwei bis drei Monate sollte zudem eine neue Zahnbürste verwendet werden. Bei der Wahl der Zahnpasta ist es wichtig, auf den Fluorid-Gehalt zu achten und mit dem Zahnarzt Rücksprache zu halten. Zum Putzen drückt man einen erbsengroßen Klecks Zahncreme auf die Bürste. Das Ausspucken gelingt leichter mit Zahncremes, die nicht nach Früchten oder Bonbons schmecken. Generell gilt: Je kleiner das Kind ist, desto niedriger sollte der Fluorid-Gehalt dosiert sein. Es gibt spezielle Kleinkind-Zahnpasta mit 0,05 Prozent Fluorid (500 ppm, parts per million). Ab einem Alter von etwa sechs Jahren – wenn die ersten bleibenden Zähne kommen – darf die Pasta auch über 0,1 Prozent enthalten – wie bei den Erwachsenen. Kinder können auch mit einer elektrischen Zahnbürste putzen. Doch von selbst geht das Putzen damit nicht. „Denn entscheidend für eine gute Reinigung ist vor allem die korrekte Putztechnik“, sagt AOK-Zahnärztin Kühler. Eltern sollten sich daher vom Zahnarzt beraten lassen, ob und wann es für ihr Kind sinnvoll ist, auf die elektrische Bürste umzusteigen. Zahnseide und Zahnzwischenraum-Bürsten (Interdentaltbürste) helfen dabei, Karies in den Zahnzwischenräumen zu verhindern. Weil Karies besonders die Backenzähne angreift, kann der Zahnarzt diese Zähne in bestimmten Fällen versiegeln. Das lohnt sich bei sehr anfälligen Zähnen oder bei großen Grübchen und Rillen in den Backenzähnen. Die Prozedur ist schmerzlos und dauert nur wenige Minuten. Ein weiterer Pluspunkt: Die Versiegelungen halten mehrere Jahre lang.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Vorsorge](#) > [Gesunde Zähne](#)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > [Themengebiete](#)  
> [Zähne und Zahnfleisch](#)



Tipps

## Spielerisch die Zähne pflegen

**03.08.16 (ams).** Kindern Zähneputzen beibringen: Das hört sich leicht an, ist aber praktisch oftmals schwer umzusetzen. Denn Kinder wollen oft nicht so, wie es Eltern gerne hätten.

Was also tun, wenn die Kleinen sich vor dem Zähneputzen drücken oder sich gar schreiend wehren? „Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und immer wieder erklären, dass Zähneputzen wichtig ist, weil sonst in den Zähnen Löcher wachsen“, rät Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. „Was aber gar nichts bringt, ist, die Kinder mit Zwang zum Putzen zu drängen“. Eltern brauchen in solchen Fällen Geduld und Phantasie. Gewonnen hat man, wenn die Kinder Spaß an der Zahnpflege haben.

### **Folgende Methoden können helfen:**

- Sich gegenseitig die Zähne putzen und bunte Zahnbecher und Zahnbürsten kaufen.
- Zähneputzen mit einem Lied oder mit Musik verbinden.
- Den Zähnen Tiernamen geben. Wir putzen also erst den Wolfszahn und dann den Bärenzahn ganz hinten und vorne dürfen wir die Mäusezähne nicht vergessen.
- Zähneputzen kann spannend werden, wenn Eltern und Kind einen Wettbewerb veranstalten. Wer kann am längsten putzen, wer kann dabei ein Lied summen und wer macht den meisten Schaum?

Bei ganz hartnäckigen Zahnputzmuffeln müssen Eltern allerdings deutlich die Konsequenzen aufzeigen und sie dann auch umsetzen – es wird keine Süßigkeiten und keine Süßgetränke mehr geben, solange nicht die Zähne geputzt werden. Das Argument überzeugt über kurz oder lang auch die größten Sturköpfe.

### **Weitere Informationen:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben** > **Vorsorge** > **Gesunde Zähne**  
> **Richtige Pflege der Milchzähne**



## Zahnmedizin: Neues im AOK-Bilderservice



Ob Zahnprophylaxe, Pflege der Milchzähne, des bleibenden Gebisses oder der „Dritten“, ob Zahnarztbesuch oder zahngesunde Ernährung – im AOK-Bilderservice unter: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice finden Sie zahlreiche neue Fotos rund ums Thema „Zahnmedizin“.

Diese Fotos können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice > Zahnmedizin



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**

**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_