

Milchzähne

Um das sechste Lebensjahr herum verlieren die meisten Kinder ihre Milchzähne und die ersten bleibenden Zähne brechen durch. Diese brauchen ganz besonders gründliche Pflege. Dabei sollten allerdings auch die Milchzähne nicht vernachlässigt werden, denn sie haben eine wichtige Platzhalterfunktion im Kiefer. Außerdem kann Karies an Milchzähnen auch zu Schäden an den bleibenden Zähnen führen, denn Kariesbakterien breiten sich im Mund aus und befallen die neu durchbrechenden Zähne.

Für Kinder ab sechs Jahren empfiehlt sich die Verwendung einer Junior- Zahnbürste. Das ist eine Kleinausgabe der Erwachsenenzahnbürste mit einem besonders kurzen Bürstenkopf, damit auch die hintersten Backenzähne gut erreicht werden können. Selbstverständlich sollte ein Bürstenwechsel alle acht Wochen sein. Als Alternative geeignet sind elektrische Zahnbürsten mit schnellen rotierenden und schwingenden Bewegungen. Auch diese gibt es in kindgerechter Ausführung in bunten Farben.

Jetzt sollte man auch auf eine normale Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt umsteigen. Etwa 1000 – 1500 ppm Fluorid sollte eine Zahnpaste enthalten, die zwei mal täglich zum Einsatz kommt. Als weitere gute Fluoridquelle gilt die Verwendung von Speisesalz, das neben Jodid auch Fluorid enthält. Viele Zahnärzte empfehlen zusätzlich die Verwendung eines Fluoridgels, das einmal pro Woche



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gründlich in die Zähne eingebürstet oder eingerieben wird. Fluorid härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähig gegen Säuren, die vor allem auch beim Naschen entstehen. Fluoride sind sogar in der Lage kleine Schäden im Zahnschmelz wieder zu reparieren. Allerdings sollte man sich genau an die Anweisung des Zahnarztes halten, denn ein Zuviel an Fluorid kann zur sog. Dentalfluorose führen, das sind bleibende weiße Flecken auf dem Zahnschmelz. Als richtige Putztechnik sollten die Kinder die KAI- Methode erlernen: Zuerst die Kauflächen, dann außen und zuletzt innen mit kreisenden Bewegungen von rot nach weiß putzen. Also immer vom Zahnfleisch zur Kaufläche hin putzen, damit Zahnbelag gelockert wird und abgebürstet und weggespült werden kann.

I

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**