

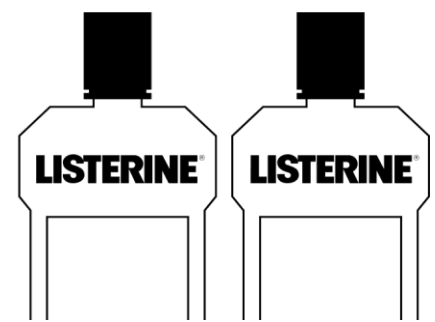
## Mit der Macht der Gewohnheit zu lebenslang gepflegten Zähnen

### Prophylaxe bei Kindern und Jugendlichen

Der Grundstein für den möglichst lebenslangen Erhalt der eigenen Zähne wird bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt. Da Karies bei den jungen Patienten besonders schnell voranschreiten kann, ist die regelmäßige Prophylaxe umso wichtiger. Der Zahnschmelz und das Zahnbein sind bei Milchzähnen dünner und weniger mineralisiert, was sie anfälliger für die Entstehung von Karies (Milchzahnkaries) macht. Schäden an bleibenden Zähnen sind irreversibel und beeinflussen die Mundgesundheit in allen nachfolgenden Lebensphasen.<sup>3</sup> Schon in jungen Jahren sollte daher gelernt werden, regelmäßige Zahnarztbesuche und adäquate häusliche Mundhygiene-Maßnahmen wie die tägliche 3-fach-Prophylaxe (Zähneputzen + Interdentalraumpflege + Mundspülung mit antibakterieller Wirkung) als Selbstverständlichkeit zu betrachten. Das in jungen Jahren angeeignete Zahnputzverhalten erweist sich laut Studien als relativ stabil und wird i. d. R. im Erwachsenenalter fortgeführt.<sup>1</sup> Durch frühe positive Erfahrungen beim Zahnarzt wird zudem der Entstehung von Ängsten und Bedenken entgegengewirkt und eine solide Vertrauensbasis geschaffen. Nicht zu unterschätzen: Das Vorleben einer gesunden Lebensweise und Zahnpflege durch die Eltern ist nicht nur im Kindes-, sondern auch noch im Jugendalter ein effektiver Motivator.

### Eltern langfristig an Bord holen

Mit der Mundhygiene kann schon spielerisch begonnen werden, bevor der erste Zahn durchbricht. Spätestens aber mit dem ersten Milchzahn beginnt die tägliche Zahnpflege und die Verantwortung der Eltern, die entsprechend aufgeklärt werden sollten. Während die Kleinsten z. B. beim Zähneputzen auf die Unterstützung der Eltern allein schon aufgrund ihrer mangelnden motorischen Fähigkeiten angewiesen sind, kommt den Erwachsenen mit der Zeit eine mehr und mehr unterstützende, kontrollierende und motivierende Funktion zu. Die Zahlen zeigen klar, dass das Risiko für unzureichende Prophylaxemaßnahmen mit steigendem Alter der Kinder zunimmt. Um dem entgegenzuwirken, muss bei den Jüngsten das bestmögliche Fundament gelegt werden, Eltern dürfen sich nicht zu früh bzw. zu stark aus ihrer Verantwortung ziehen und Kinder und Jugendliche ebenso wie ihre Eltern müssen zielgruppengerecht informiert werden.



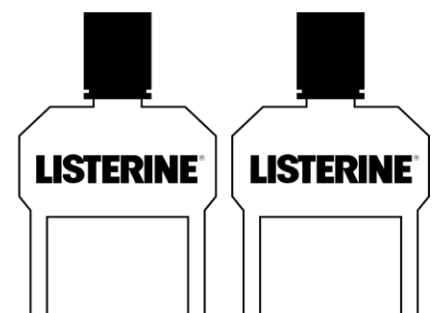
## Grundsätzliche Empfehlungen

Ob kleine Patienten, große Patienten, oder mittelgroße – folgende Themenfelder sollten stets transportiert werden, natürlich unter Berücksichtigung von Alter, Entwicklungsstand und ggf. auch sozialem / kulturellen Hintergrund:

- 3-fach-Prohylaxe zuhause
  - ✓ Zähneputzen (erste Milchzähne 1x täglich, ab 2 Jahren 2x täglich) mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne 2x täglich mit fluoridhaltiger Erwachsenenzahnpaste
  - ✓ Interdentalraumpflege (Bürstchen und / oder Zahnseide)
  - ✓ Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung (Das Listerine Sortiment umfasst alkoholhaltige und alkoholfreie Varianten, wie z.B. Listerine Advanced White Milder Geschmack. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet sind die Varianten Listerine Cool Mint Milder Geschmack und Listerine Fresh Ginger & Lime Milder Geschmack.
- Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten
  - ✓ Kinder bis 6 Jahre mindestens 1x jährlich, Kinder und Jugendliche ab 6 bis 18 Jahren mindestens zweimal jährlich <sup>2</sup>
- Zahngesunde Ernährung
  - ✓ Ausgewogene Ernährung
  - ✓ Zucker- und Säuregehalt von Lebensmitteln und Getränken beachten. Auf süße Zwischenmahlzeiten wie Kekse, Schokolade oder Bonbons und zuckerhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden
  - ✓ Ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten

## Jugendliche auf Augenhöhe ansprechen

Eigentlich wollen sie unabhängig sein und für sich selbst und ihren Körper Verantwortung übernehmen, aber wenn sie das Wort „Zahnpflege“ hören, denken sie zuerst an Bleaching: Jugendliche sind eine mitunter nur schwer anzusprechende Zielgruppe für Prophylaxe. Mit „Karius und Baktus“ muss man hier gar nicht erst anfangen. Aber Zuckerlisten – ggf. auch mit Verweis auf die bekannten „Nebenwirkungen“ hinsichtlich Gewicht und Hautzustand – ebenso wie Färbetabletten können durchaus hilfreich sein. Wichtig ist das Gespräch auf Augenhöhe, das sich Jugendliche statt des erhobenen Zeigefingers wünschen. Deshalb ist es zielführender, alltagstaugliche Lösungen zu präsentieren, statt Verbote auszusprechen. Die Nutzung von Zahnseide, Interdentalbürsten und Mundspüllösung lässt sich problemlos in das tägliche Styling-Ritual einbinden und auch



auf Reisen muss nicht auf die 2x tägliche Zahnpflege verzichtet werden. Faltbare Reisezahnbürsten und Mundspülungen in der 95 ml- Reisegröße (z.B. Listerine) passen in jede Tasche und werden so zum perfekten Reisebegleiter.

### Mit den Kleinsten kommunizieren

Auch die Kommunikation mit Kindern stellt Zahnarzt und Praxisteam vor besondere Herausforderungen. Je jünger die Patienten sind, desto wichtiger wird die nonverbale Kommunikation. Zu den Ausdrucksmöglichkeiten gehören hierbei Gesichtsausdruck, Gestik, Körperhaltung und -bewegung, Tonfall, Berührung und Haptik.<sup>3</sup> Dr. Ulrike Uhlmann, Autorin von „Kinderzahnheilkunde – Grundlagen für die tägliche Praxis“, stellt fest: „Das allerwichtigste ist Verhaltensführung. Mir nutzt das ganze Wissen nichts und mir nutzen auch die ganzen Materialien nichts, wenn das Kind vor mir sitzt und den Mund nicht aufmacht.“<sup>4</sup> Neben Techniken der verbalen und nonverbalen Kommunikation helfen klassische Elemente der Verhaltensführung wie Desensibilisierung, „Tell – Show – Do“, strukturierte Abzählzeiten etc. dabei, die Behandlungsschritte bei (Klein-)Kindern optimal vorzubereiten, zu begleiten und zu unterstützen.<sup>5</sup>

Darüber hinaus können ab dem 6. Geburtstag bzw. sobald die Technik des Spülens sicher beherrscht wird, Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung verwendet werden. Denn eine Verbesserung der Plaquekontrolle / -reduktion zusätzlich zum Zähneputzen allein lässt sich nachweislich durch den Einsatz von Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung realisieren.<sup>5</sup> Der Nutzen einer regelmäßigen ergänzenden Anwendung von Mundspülungen wird in der S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“ bestätigt.<sup>6</sup> Eine bewährte Mundspülung mit ätherischen Ölen ist Listerine. Ungefähr mit sechs Jahren können Kinder i. d. R. das Ausspucken kontrollieren, ohne dabei die Mundspüllösung herunterzuschlucken (Listerine Varianten, die für Kinder ab 6 Jahren geeignet sind: Listerine Cool Mint Milder Geschmack und Listerine Fresh Ginger & Lime Milder Geschmack).

### Quellen:

<sup>1</sup> Tolvanen M, Lahti S, Poutanen R et al. Children's oral health-related behaviors: individual stability and stage transitions. *Community Dent Oral Epidemiol* 2010; 38(5): 445-452.

<sup>2</sup> Welche Zahnvorsorge zahlt die Krankenkasse? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/krankenversicherung/welche-zahnvorsorge-zahlt-die-krankenkasse-12913> (abgerufen am 28.06.2020)

<sup>3</sup> Lackner A., Bekes K, „Tell – Show – Do“: Kommunikation in der Kinderzahnheilkunde. *ZWP* 2017; 6: 38-40.

<sup>4</sup> Marschall M. Kinder in der Praxis – Tipps für den Alltag“; Interview mit Dr. Ulrike Uhlmann; unter: <https://www.quintessenz-news.de/live-interview-kinder-in-der-praxis-tipps-fuer-den-alltag/> (abgerufen am 05.06.2020)

<sup>5</sup> Araujo WB et al. Meta-analysis of the effect of an essential oil-containing mouthrinse on gingivitis and plaque. *Journal of the American Dental Association* 2015.

<sup>6</sup> DG PARO, DGZMK. S3-Leitlinie: Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. AWMF-Registernummer: 083-016. Stand 2018

