

Karies bei Kindern und Jugendlichen? Muss nicht sein: Prophylaxe statt Bohren

Die Säulen gesunder Kinderzähne

Bereits im Säuglingsalter legen Eltern den Grundstein für eine gute Mundgesundheit ihrer Kinder. Denn: eine gute Zahnprophylaxe verringert die Kariesbelastung der Milchzähne. Dies bedeutet auch ein geringeres Kariesrisiko bei den bleibenden Zähnen.¹ Auch wenn die Verbreitung von Karies bei Kindern in Deutschland in den letzten Jahren gesunken ist, so gibt es immer noch Verbesserungspotenzial, unter anderem bei den häuslichen Prophylaxemaßnahmen bei älteren Kindern.

Mit altersgerechten Zahnbürsten, Mundspüllösungen mit antibakterieller Wirkung (ohne Alkohol) oder auch Zahnputz-Apps gelingt die tägliche Mund- und Zahnpflege spielend leicht. Im Folgenden geben wir einfache Tipps und Tricks, wie es glückt, von Beginn an eine gute Mundhygiene bei den Kindern zu etablieren und für das Jugendalter zu bewahren.

Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Status quo

Die Verbreitung von Zahnkaries bei Kindern ist in Deutschland in den letzten Jahrzehnten zwar deutlich zurückgegangen², dennoch ist die aktuelle Karieslast sowohl im Milchzahngewiss als auch bei den bleibenden Zähnen immer noch zu hoch. Die Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e.V. hatte in einer repräsentativen Studie rund 300.000 Daten zur Kariesbelastung und Mundgesundheit von Kindern im Alter zwischen drei und zwölf Jahren in Deutschland untersucht.³

Den epidemiologischen Daten dieser Studie zufolge zeigen sich vor allem bei der Altersgruppe der 6- bis 7-Jährigen die nur unzureichenden Prophylaxebemühungen im frühen Alter:

→ Im deutschen Mittel wiesen ganze 43 %³ der Kinder kariöse, nicht sanierte Milchzähne auf.

Neuere Erkenntnisse aus dem BARMER-Krankenkassen-Zahnreport von 2020⁴, deuten darauf hin, dass Karies im Kindesalter sogar bis dato noch unterschätzt wurde:

→ Ihm zufolge sind gerade einmal 38 % der 10-jährigen Kinder ohne jegliche zahnärztliche Behandlungserfahrung, wie bspw. Füllungen, bezogen auf Milchzähne und bleibende Zähne.⁴

Demnach besteht eindeutiger Handlungsbedarf für eine gründlichere Prophylaxe. Diese fängt bereits im Elternhaus mit einer gründlichen und altersgerechten Zahnvorsorge an.



Die vier Säulen effektiver Kariesprävention bei Kindern

Bei Kindern zahlt sich eine gute Kariesprophylaxe auch im weiteren Leben aus, denn wenn die Milchzähne frei von Karies bleiben, so besteht auch ein geringeres Risiko für eine Kariesbelastung bei den bleibenden Zähnen.¹ Gesunde Kinderzähne brauchen daher eine effektive Kariesvorbeugung. Diese basiert grundsätzlich auf den folgenden vier Säulen¹:

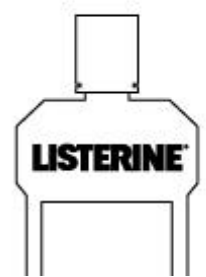
1	2	3	4
Anwendung der richtigen Menge an Fluorid und Vitamin D,	Einer gewissenhaften und altersgemäßen Zahnreinigung durch die Eltern ab dem ersten Milchzahn (mind. unterstützend bis 7 Jahre),	Einer gesunden, kindgerechten und zahnschonenden Ernährung,	Sowie dem regelmäßigen Besuch zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung.

Für eine gründliche Reinigung empfiehlt es sich, neben einer altersgerechten Zahnbürste auch die Zahnputztechnik **K A I** einzuhalten. Die Eselsbrücke hilft, beim Putzen und auch beim Nachputzen alle Flächen des Zahns zu berücksichtigen:

K	=	Kauflächen	→ als erstes mit kurzen, schrubbenden Bewegungen
A	=	Außenflächen	→ als zweites mit kreisenden Bewegungen bis hinten links und rechts
I	=	Innenflächen	→ als letztes mit kleinen, kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zu den Zähnen

Das 1x1 erfolgreicher Mundgesundheit bei Kindern: Zahnbürste, Apps und Mundspülung

Schon vor dem ersten Zahn kann das Kind mit sogenannten Lernzahnbürsten ein Gefühl für die tägliche Mundraumreinigung bekommen. Diese Lernbürsten eignen sich hauptsächlich auch zur Massage des gereizten und juckenden Zahnfleisches, wenn die Zähne gerade kommen.



- Ist der **erste Zahn** da, so gibt es Zahnbürsten mit sehr kleinen Bürstenköpfen, welche nicht länger als 18 mm sein sollten.³
- Für die Altersgruppe der **6- bis 12-Jährigen** Kinder kann der Bürstenkopf bis zu 22 mm lang sein.

Die Kinder von heute wachsen in einer digitalen Welt auf. Es ist also naheliegend, dass digitale Helfer, wie Zahnputz-Apps oder auch Videos auf YouTube oder in sozialen Medien als Unterstützung und Motivation zur täglichen Zahnpflege herangezogen werden können. Die Auswahl der Apps und Videos ist allerdings sehr groß und sollte vor der Benutzung von den Eltern auf ihre Nützlichkeit individuell geprüft werden.

- Ab dem **sechsten Geburtstag** können Mundspüllösungen eine gute Bereicherung zur häuslichen Prophylaxe sein. Die Mundspülungen enthalten Fluorid und/oder antibakteriell wirkende Stoffe, die die Mundhygiene verbessern können.⁵

LISTERINE® CLEAN & FRESH mit Fluorid für starke Zähne

Für **Kinder ab 6 Jahren** kann eine milde Mundspülung bei der häuslichen Prophylaxe unterstützend sein. So erreicht beispielsweise die **LISTERINE® CLEAN & FRESH Mundspülung** auch die Stellen, welche die Zahnbürste verpasst – auch zwischen der Zahnsperre. Die Mundspüllösung **entfernt 97 % der nach dem Zähneputzen verbliebenen Bakterien**ⁱ, der Zahnbelag wird reduziert, womit Zahnfleischproblemen vorgebeugt werden kann.

LISTERINE® CLEAN & FRESH mit mildem Minzgeschmack und Fluorid – selbstverständlich ohne Alkohol – ist eine perfekte Ergänzung. Vor allem junge Zahnsperreträger:innen profitieren von der antibakteriellen Reinigung. Die Flaschen sind zu 100 % recycelbar und bestehen zu 50 % aus recyceltem Kunststoff.ⁱⁱ

¹ Berg B, Cremer M, Flothkötter M, Koletzko B, Krämer N, Krawinkel M, Lawrenz B, Przyrembel H, Schiffner U, Splieth C, Vetter K, Weißborn A. Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter. Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschreiben Kinderheilkunde. 2021, 169.

² Jordan, A. R., Micheelis, W. & Cholmakow-Bodechtel, C. Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Berlin/Köln : Bundeszahnärztekammer – Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammer e.V. (BZÄK), 2016.

³ Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e.V. (DAJ). Epidemiologische Begleituntersuchungen zur Gruppenprophylaxe 2016. Bonn : s.n., 2017.

⁴ Michael Rädcl, Steffen Bohm, Heinz-Werner Priess, Ulrich Reinacher, Michael Walter. BARMER Zahnreport 2020. Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Berlin : BARMER, 2020. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse - Band 22.

⁵ Zimmer, Prof. Dr. Stefan. Fluoridierung bei Kindern: Was ist aktuell? s.l. : Plaque N Care. Für den Zahnarzt und sein Team., 2019.

ⁱ Erhobene Daten von Nicht-Zahnsperreträgern

ⁱⁱ Sicherheitssiegel ausgenommen. Umwelt-Tipp: mit geschlossenem Deckel auf der Flasche entsorgen.

