

# Besondere Aufmerksamkeit, ein Leben lang – Zahngesundheit

**HYGIENE** Zahnpflege beginnt schon im Kleinkindesalter. Eltern sollten ihren Kindern bereits ab dem ersten Zahn beibringen, mit welchen einfachen Gewohnheiten sie ihre Zähne vor Karies schützen können. Gewohnheiten, die sie ein Leben lang beibehalten sollten.

**Yannick Barillon**

Unser Mund ist wie ein Gebäude, das man schon ab dem ersten Milchzahn unterhalten muss. Die Milchzähne formen nämlich schon unser bleibendes Gebiss. Sie sind nicht nur für das Kauen, sondern auch für das Sprechen wichtig. Zu seinen Zähnen muss man ein Leben lang Sorge tragen, denn «Karies ist eine bakteriell verursachte übertragbare Krankheit», erklärt Etienne Barras, Vertrauenszahnarzt des Kantons Wallis. Ein einfacher Kuss, ein geteilter Löffel oder ein zum Säubern abgeleckter Schnuller reichen aus, um die Mikroorganismen zu übertragen, die für Karies – auch Zahnfäule genannt – verantwortlich sind. «Die im Mund angesiedelten Bakterien ernähren sich von Zucker aus der Nahrung, den sie in Energie umwandeln, wobei sie Säuren ausscheiden. Diese Säure löst Mineralien aus dem Zahnschmelz», erklärt der Zahnarzt. «Um die säureproduzierenden Bakterien und den Zucker von unserem Zahnschmelz zu lösen, muss dieser



chel nicht genügend Zeit, um seine Arbeit zu erledigen, kann eher Karies entstehen.»

## Altersgerechte Zahnhygiene

Wie kann man Karies also verhindern? «Drei-mal täglich die Zähne putzen, bei Kleinkindern ganz besonders am Abend, hilft, den Zahnschmelz zu entfernen. Für Kinder eignet sich am besten eine Zahnbürste mit einem runden Kopf und weichen Borsten. Tauchen Sie die Zahnbürste vor dem Putzen in lauwarmes Wasser, das weicht die Borsten zusätzlich auf», rät Etienne Barras. Vor dem Alter von drei Jahren kann das Zähneputzen in ein Spiel eingebunden werden: «Halten Sie das Kinn des Kindes und erzählen Sie ihm beim Zähneputzen eine Geschichte, damit es sich entspannt.» Ab dem Alter von einem Jahr sollte die Zahnpasta fluoridhaltig sein. Beachten Sie immer die Altersangaben auf den Zahnpastatuben. Bis zum Alter von zwei Jahren spucken Kinder Zahnpasta nicht aus – geben Sie daher nur eine reiskorn-grosse Menge Kinderzahnpasta auf die Zahnbürste, damit das Kind nicht zu viel Fluorid schluckt. Die Verwendung von jod- und fluoridhaltigem Salz beim Kochen trägt eben-

falls zur Kariesprophylaxe bei. Um die Übertragung der Bakterien zu verhindern, sollte die Zahnbürste des Kindes in einem separaten Glas aufbewahrt werden. Ausserdem ist sie durch eine neue zu ersetzen, sobald sich die Borsten zu verformen beginnen. Ab der Einschulung werden die Kinder in der Schule für Zahngesundheit sensibilisiert. Ein erster Zahnarztbesuch wird aber schon ab zwei oder drei Jahren empfohlen. Bei den Eltern sollten die Alarmglocken läuten, sobald sie weisse Flecken oder braune Vertiefungen auf den Zähnen feststellen. Über das Thema Karies hinaus erklärt der Zahnarzt noch: «Zähneknirschen nachts während des Schlafes oder auch tagsüber verschwindet normalerweise im Alter von fünf bis sechs Jahren. Zahnstein, der bei Personen mit Sondenernährung häufiger vorkommt, kann in der Praxis behandelt werden.»

## Zuckerarme Ernährung

Karies tritt schneller auf, wenn das Kind regelmässig Zucker isst. Daher ist es wichtig, nicht zu viele Süssigkeiten zu essen, auf Süssgetränke am besten ganz zu verzichten

und auch nicht konstant etwas zu knabbern. Etienne Barras präzisiert: «Stillen kann Karies fördern, da Muttermilch sehr viel Zucker enthält. Ich empfehle, bis zum Durchbrechen der ersten Zähne zu stillen.» Ab dem Alter von 12 Monaten wird empfohlen, zum Trinken statt ein Fläschchen einen Becher und einen Strohhalm zu benutzen, um sogenannten Fläschchenkaries zu verhindern, der die Milchzähne schädigen kann. Etienne Barras ist auch noch daran gelegen, mit Irrglauben aufzuräumen: «Bio-Fruchtsäfte oder Gläschenkost sind nicht weniger zuckerhaltig und Sirup mit Süsstoffen kann Verdauungsstörungen verursachen. Setzen Sie besser auf Produkte ohne Zuckerzusatz.» Abschliessend hält der Zahnarzt fest, dass 80 % der unter Fünfjährigen einen Zahnunfall erleiden wie eine Lockerung oder ein Abbrechen eines Zahns mit Zahnfleischbluten. In einem solchen Fall sollten Sie sofort kühlen. Ausgeschlagene oder abgebrochene Zähne sollten Sie in kalter Milch, einer Kochsalzlösung oder Speichel (kein Leitungswasser!) aufbewahren, damit sie feucht bleiben. Suchen Sie sofort eine Zahnarztpraxis auf.

**«Dreimal täglich die Zähne putzen, bei Kleinkindern besonders am Abend, hilft, den Zahnschmelz zu entfernen. Am besten eignet sich eine Zahnbürste mit rundem Kopf und weichen Borsten.»**

**Dr. Etienne Barras**  
Vertrauenszahnarzt des Kantons Wallis

Zahnbelag, den man auch Plaque nennt, regelmässig weggeputzt werden.» Zeit ist ein wichtiger Faktor, denn: «Speichel hilft dabei, den Säuregehalt auf der Zahnoberfläche zu neutralisieren. Ausserdem enthält er Abwehrstoffe gegen die Bakterien und liefert die Mineralien, die wieder in den Zahn eingelagert werden. Lässt man dem Spei-

## Schwangerschaft und Zahngesundheit – das müssen Sie wissen

Im Bereich Prävention von Mund-Zahn-Gesundheit setzt der Kanton Wallis einen besonderen Akzent auf schwangere Frauen. Dr. Robin Jeunet-Mancy erklärt, weshalb gerade schwangere Frauen ein besonderes Augenmerk auf ihre Zahngesundheit legen sollten. «Bei einer Schwangerschaft verändern sich das Hormon- und das Immunsystem der Frau. Wegen ihrer Gelüste und häufigen Knabberereien sind ihre Zähne stärker Säure ausgesetzt. Werden die Zähne nicht regelmässig und gewissenhaft geputzt, nimmt das Kariesrisiko also zu.» Die Schwangerschaft kann chronische Entzündungen im Körper verursachen, wovon auch der Mund nicht verschont bleibt:

«Bei Schwangeren stellen wir häufiger Zahnfleischentzündungen fest. Unter dem Einfluss der weiblichen Sexualhormone kann sich eine sogenannte Schwangerschaftsepulis bilden, das sind kleine Knötchen in der Mundschleimhaut oder zwischen den Zähnen. Eine Epulis kann sehr schmerzhaft sein.» Verschiedene Studien haben gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen wiederholten Entzündungen und Fehlgeburten bestehen kann. Dr. Jeunet-Mancy beruhigt die Frauen: «Es reicht aus, sich gute Gewohnheiten anzueignen und seine Zähne gut zu pflegen. Die Frauen müssen beim Besuch in der Zahnarztpraxis, aber auch in der Frauenarzt- oder Kinder-

arztpraxis darauf aufmerksam gemacht werden, wie wichtig Zahnhygiene gerade in der Schwangerschaft ist.» Bei dieser Gelegenheit weisen die Fachpersonen die Frauen auch darauf hin, wie die Zähne ihres künftigen Kindes zu pflegen sind. Der Zahnarzt betont noch, dass auch gesellschaftliche Faktoren einen Einfluss haben. «Andere Kulturen haben andere Lebensgewohnheiten. Das kann zu gesundheitlichen Ungleichheiten führen, also zu sozialen Unterschieden im Gesundheitszustand, im Gesundheitsverhalten und in der Gesundheitsversorgung. Es ist wichtig, das in der Prävention der Mund-Zahn-Gesundheit nicht ausser Acht zu lassen.»

## Partner



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)