

Zahnärztesgesellschaften beider Basel
Informationsstelle
Tel. 061 264 88 00

Mitteilung an die Gemeinden BL

Sehr geehrte Damen und Herren

Karies vermeiden! Helfen Sie mit.

Um die Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten, gibt es ein paar wenige und einfache Regeln und Tipps, die es sich zu beachten lohnt. Ganz wichtig ist dabei, dass schon Kinder lernen, auf eine gute und regelmässige Zahnpflege zu achten, wobei den Eltern eine grosse Verantwortung zukommt: Sie sollten ihre Kinder bei der täglichen Zahnpflege unterstützen und sie zur jährlichen zahnärztlichen Untersuchung begleiten. In den meisten Kantonen beginnt die staatliche Karies-Vorbeugung erst im Kindergarten. **Die Zahnärztesgesellschaften beider Basel SSO haben sich darum entschlossen, Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren kostenlos zahnärztlich zu untersuchen. Damit wollen die Zahnärzte dazu beitragen, der verbreiteten Kleinkindkaries vorzubeugen.**

Karies auch bei Kleinkindern

Karies kann auch Milchzähne befallen, denn Zahnbelag bildet sich bereits an den ersten Zähnen. Er besteht aus Bakterien und deren Stoffwechselprodukten. Kann dieser Vorgang ungestört verlaufen, siedeln sich auf der ersten Schicht neue Mikroorganismen an und vermehren sich. Die Bakterien verwandeln Zucker in Säure, die wiederum den Zahnschmelz angreift. Deshalb sollten Eltern ihrem Kind ab Durchbruch des ersten Milchzahnes täglich die Zähne putzen. Absolut zu vermeiden ist das Dauernuckeln an der Schoppenflasche beim Einschlafen und während der Nacht. Weiter ist darauf zu achten, dass die Kinder zwischen den Mahlzeiten keine zuckerhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel zu sich nehmen. Beim Kauf von Süsigkeiten sollte auf das „Zahnmännchen“-Signet geachtet werden.

Vorsicht mit Zähneputzen nach sauren Speisen

Saure Nahrungsmittel hingegen lösen eine dünne Schicht der Schmelzoberfläche direkt auf. Dieses aufgelöste Material bleibt auf der Zahnoberfläche und lagert sich wieder an den Zahn an, wenn die Umgebung nicht mehr sauer ist. Die aufgelöste Schicht darf keinesfalls weggeputzt werden, da sie sonst für immer verloren ist. Durch eine Mundspülung mit reinem Wasser kann die Neutralisation, welche mindestens 30 Minuten dauert, beschleunigt werden.

Für eine gute Zahnpflege bei Kindern empfiehlt die SSO den Eltern, die Zahnbürsten mindestens vierteljährlich zu ersetzen. Wenn Kinder die Borsten zerbeißen, sollte ein Ersatz schneller erfolgen. Eine Fluorzahnpasta hilft, den Zahn zu stärken. Durch die Einlagerung von Fluor im Zahnschmelz wird dieser säureresistenter und damit schwerer angreifbar. Da Zähne lange halten müssen und nicht nachwachsen, ist eine gute Pflege von Klein auf wichtig und eine regelmässige Kontrolle durch einen SSO-Zahnarzt unerlässlich.

Herzliche Grüsse

Dr. med. dent. Nikola Savic, Mitglied der Zahnärztesgesellschaft SSO