

# AKTION ZAHNFREUNDLICH

ZAHNPFLEGE  
VON DER SCHWANGERSCHAFT  
BIS ZUM BLEIBENDEN GEBISS





## AB DER SCHWANGERSCHAFT BIS ZUM 1. MILCHZAHN

Während der Schwangerschaft reagiert die Mundhöhle sehr sensibel auf die Veränderungen im Körper. Die Hormonumstellung fördert den Austausch zwischen den Zellen, das heisst Zellen und Gewebe werden durchlässiger, weshalb auch Bakterien, die u.a. im Zahnzwischenraum liegen bleiben, besser ins Gewebe übertreten können. Intensive Zahn- und Zahnzwischenraumpflege ist jetzt notwendig, denn ohne konsequente Mundhygiene kann der bakterielle Zahnbelag (Plaque oder Biofilm) sowohl Karies als auch eine Schwangerschaftsgingivitis (Zahnfleischentzündung) verursachen. Die häusliche Mundpflege sollte abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko durch die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarzt- oder Dentalhygienepaxis ergänzt werden.

Die Ernährung der werdenden Mutter spielt auch für die Gesundheit des Kindes eine grosse Rolle. Die werdende Mutter sollte sich möglichst ausgewogen und vielseitig ernähren: Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte sollten reichlich, Süsses und salzige Knabberereien hingegen massvoll verzehrt werden. Milch und Milchprodukte sowie Eiweisslieferanten (z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) gehören ebenfalls auf den täglichen Speiseplan.

Bereits ab der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Milchzähne Ihres Kindes. Dann bilden sich die ersten «Zahnleisten», aus denen die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die später nachwachsenden 32 bleibenden Zähne entstehen.

Bei der Geburt Ihres Kindes sind dann bereits alle 20 Milchzähne und auch die bleibenden Zähne unter dem Zahnfleisch im Knochen angelegt. Schon vor dem Zahndurchbruch kann das Baby durch das Wachstum der Zähne leichte Schmerzen verspüren. Ein vermehrter Speichelfluss, Quengeln, auffallend rote Bäckchen, leicht erhöhte Körpertemperatur oder ein Fäustchen im Mund sind Anzeichen für das Zahnen. Bei solchen Begleiterscheinungen des Zahnens kann beispielsweise ein gekühlter Beissring oder ein zahnfreundliches Zahngel helfen.

Bis zum Durchbruch des ersten Zahns können Sie bei Ihrem Baby eine sehr vorsichtige Massage des noch zahnlosen Ober- und Unterkiefers – am besten mit der Fingerkuppe – vornehmen. So gewöhnt sich Ihr Kind an die «Manipulation» im Mundraum. Wenn bereits Zahnspitzen sichtbar sind, können Sie diese nach dem Trinken mit einem angefeuchteten Wattestäbchen rundherum säubern.



## AB DEM 1. MILCHZAHN BIS ZUM 2. GEBURTSTAG

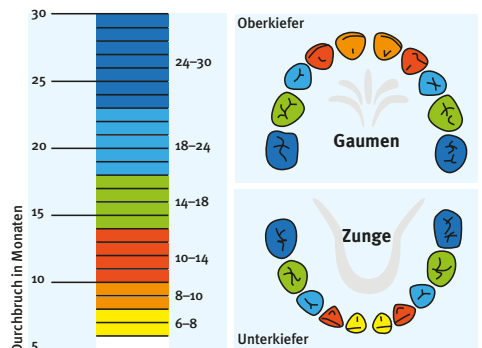
Zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat ist das erste Milchzähnen im Unterkiefer zu sehen. Die anderen folgen in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Bis alle 20 Milchzähne da sind (je zehn im Ober- und Unterkiefer), dauert es rund zweieinhalb Jahre. Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, denn diese dienen nicht nur als Platzhalter für die bleibenden Zähne, sondern auch für die Sprachentwicklung und Mimik, zum Abbeißen und Kauen.

Der Durchbruch des ersten Milchzahns ist zugleich der Startschuss für eine regelmäßige Zahnreinigung. Die Aufgabe der Eltern ist es, von nun an einmal bis zweimal täglich die Zähne mit einer sehr weichen Babyzahnbürste und einer Kinderzahnpaste zu putzen. Wir empfehlen Ihnen ab Durchbruch des ersten Zahns bis zum 2. Geburtstag eine milde (nicht zu süsse) Kinderzahnpaste zu verwenden: 1 x täglich eine erbsengrosse Menge (rund 250 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm oder 2 x täglich eine reiskorn-grosse Menge (rund 100 mg) bei einer Fluoridkonzentration von >500 ppm.

Führen Sie die Zahnpflege als Abendritual nach dem Stillen oder dem «Schoppen» ein. Achten Sie darauf, anschliessend Ihrem Kind nur Wasser und keine Milch zu geben, da diese Milchzucker (Laktose) enthält, welche Karies verursachen kann.

Sollte Ihr Kind etwas zur Beruhigung brauchen, ist ein zahn- und kieferfreundlicher Nuggi ratsamer als der Daumen. Es hilft, Fehlentwicklungen an Zähnen und Kiefer zu vermeiden. Spätestens im Alter von drei Jahren sollte dem Kind das Nuckeln abgewöhnt werden.

Die tägliche Zahn- und Mundpflege dient Ihrem Kind ebenfalls als nützliche Vorbereitung für den Zahnarztbesuch. Stellen Sie Ihrem Zahnarzt bzw. Ihrer Zahnärztin Ihr Kind zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat zum ersten Mal und anschliessend regelmässig vor. Durch diese Handhabung können Zahnstellungs- und Bisslagefehler frühzeitig erkannt und bei erhöhtem Kariesrisiko zusätzliche Massnahmen eingeleitet werden.





## AB DEM 2. GEBURTSTAG

Mit rund zwei Jahren sind die ersten motorischen Fähigkeiten ausgebildet. Das Kleinkind kann spielerisch an die selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Seien Sie ein Vorbild und führen Sie die tägliche Zahnpflege als gemeinsames Ritual ein. Motivierend hilft ein lustiges Zahnputzlied oder eine Zahnputzwehr, welche die Aufmerksamkeit des Kindes verlängern. Kinder dürfen auch mal die Zähne der Eltern putzen, das verstärkt ebenfalls die Aufmerksamkeit und ihre Bereitschaft für das «Nachputzen» der Eltern.

Wenn Ihr Kind etwa zweieinhalb Jahre alt ist, hat es ein vollständiges Milchgebiss. Am Anfang stehen die Zähne häufig noch lückenlos. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr treten Lücken zwischen den Zähnen auf. Dies ist wichtig, damit die nachfolgenden, grösseren und bleibenden Zähne auch Platz im Kiefer finden. Ein gesundes Milchgebiss ist die Basis für ein gesundes bleibendes Gebiss. Denn gehen Milchzähne durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden «schief» nach. Ausserdem verursachen kranke Zähne Zahnschmerzen – manchmal gar Eiter. Solche Prozesse können die Entwicklung der bleibenden Zähne empfindlich stören.

Ab dem zweiten Geburtstag empfehlen wir, die Milchzähne zweimal täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – gründlich zu putzen. Die Menge der aufzutragenden Kinderzahnpaste variiert je nach Flouridkonzentration: bis zu einer vollen Bürstenlänge (250–500 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm; eine erbsengrosse Menge (rund 250 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 1000 ppm. Beachten Sie, dass nebst der zweimal täglichen Mundpflege die Zähne auch nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit geputzt werden sollten.



## DER GEBISSWECHSEL

Im Alter von etwa sechs Jahren brechen die ersten bleibenden Zähne durch. Der Zahnwechsel dauert in der Regel vom 6. bis 12. Geburtstag, wobei in dieser Phase auch vom sogenannten Wechselgebiss gesprochen wird. Ab Kindergartenalter von 4 bis 6 Jahren wird geraten, die Zähne zweimal täglich – nach jeder Hauptmahlzeit – gründlich und jeweils mit einer Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm) zu putzen. Erst ab 6 Jahren sollte auf die Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (Fluoridgehalt 1000–1500 ppm) gewechselt werden. Auch hier gilt zu beachten, die Zähne zusätzlich nach jeder gezuckerten Zwischenmahlzeit zu putzen. Da korrektes Zähneputzen nicht leicht ist, lohnt sich die Kontrolle und das «Nachputzen» durch die Eltern bis zum 9. Geburtstag (3. Klasse).

Der Gebisswechsel erfolgt in zwei Etappen:

**1. Etappe:** Im Alter von 6 bis 8 Jahren brechen mit acht Schneidezähnen und vier grossen Backenzähnen (Sechsjahrmolaren) die ersten bleibenden Zähne durch. Die vier grossen Backenzähne ersetzen keine Milchzähne, sondern brechen direkt hinter diesen durch. Aus diesem Grund ist es wichtig, diesen beim Putzen besondere Aufmerksamkeit zu schenken: Weil sie durch horizontale Putzbewegungen auf der Zahnreihe nicht

erreicht werden können, muss die Zahnbürste seitlich hinter dem letzten Milchzahn vorbeigeführt werden. Das ist ab Beginn des Zahndurchbruchs bis zum vollständigen Durchbruch nötig, und im Anschluss bei den dahinter durchtretenden zweiten Molaren.

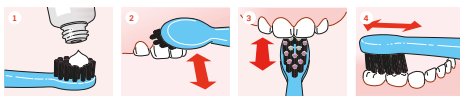
**2. Etappe:** Im Alter von 10 bis 12 Jahren brechen die restlichen Zähne durch. Dies sind vier Eckzähne sowie acht kleine und vier grosse Backenzähne.

Anschliessend ist das Gebiss komplett und umfasst 28 Zähne. Allerdings fehlen noch vier Weisheitszähne, die ab dem 17. Geburtstag durchbrechen können.



## ZAHNPUTZTECHNIKEN\*

### BIS ZUM KINDERGARTEN-BEGINN:



**Bild 1:** Es braucht eine weiche Kinderzahnbürste und eine fluoridhaltige Kinderzahn-pasta. Die aufzutragende Menge variiert je nach Alter des Kindes und Fluoridkonzentration der Zahnpasta.

Ab dem Durchbruch des ersten Zahnes bis zum 2. Geburtstag:

- einmal täglich eine erbsengrosse Menge (rund 250 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm
- zweimal täglich eine reiskorn-grosse Menge (rund 100 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500–1000 ppm

Vom 2. bis zum 6. Geburtstag:

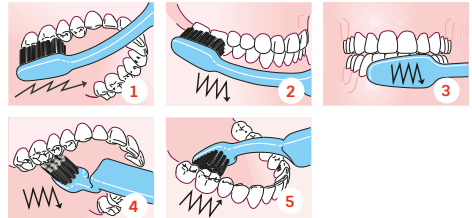
- zweimal täglich bis zu einer vollen Bürstenlänge (250–500 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm
- zweimal täglich eine erbsengrosse Menge (rund 250 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500–1000 ppm

**Bild 2 und 3:** Die Aussen- und Innenseiten der Frontzähne mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.

**Bild 4:** Die Kauflächen der Milchmolaren sind mit kleinen horizontalen Bewegungen zu bürsten.

Nach dem Zähneputzen ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen; Ausspucken genügt. Die Zahnbürste sollte ersetzt werden, sobald die Borsten auseinander weichen.

### AB KINDERGARTEN-BEGINN:



**Bild 1: Kauflächen** werden von hinten nach vorn mit kleinen horizontalen Bewegungen gebürstet. Reihenfolge: oben rechts – oben links / unten rechts – unten links

**Bild 2: Aussenflächen seitlich** werden von hinten bis zum Eckzahn mit kleinen Auf- und Abbewegungen bei geschlossenen Zahnreihen gebürstet. Ab der 3. Primarstufe Ober- und Unterkiefer getrennt bürsten.

Reihenfolge: rechts – dann links

**Bild 3: Aussenflächen vorn** werden, nachdem die Schneidezähne Kante auf Kante gestellt sind, von rechts nach links mit kleinen Auf- und Abbewegungen gebürstet.

Reihenfolge: zuerst oben – dann unten

**Bild 4 und 5: Innenflächen oben und unten** werden vom hintersten Zahn rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit kleinen Auf- und Abbewegungen gebürstet.

Nach dem Zähneputzen die Zahnpasta ausspucken und mit wenig Wasser ausspülen. Die Zahnbürste sollte einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.

## WERTVOLLE TIPPS

Karies ist nicht vererbbar und kann erst entstehen, wenn die Zähne durchgebrochen sind. Die wohl wichtigste Rolle dabei kommt dem vernünftigen Umgang mit Zucker zu. Denn damit Karies entstehen kann, braucht es Bakterien, Zucker und Zeit. Mundbakterien stellen aus Zucker Säure her, die den Zahnschmelz entkalkt. Findet diese Entkalkung zu häufig statt, bilden sich mit der Zeit Löcher (Karies). Ausserdem kommt es beim Kariesrisiko primär auf die Häufigkeit der Zuckereinnahme und weniger auf die Menge des Zuckers an, welche konsumiert wird. Fast alle Zuckerarten können Karies verursachen – nicht nur der normale Haushaltszucker (Kristallzucker), sondern auch Rohrzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker etc.

Aus diesem Grund ist es unter anderem wichtig, vorwiegend Wasser zu trinken und die Zähne nicht permanent mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten (Fruchtsäfte, Malz- oder Kakaozubereitungen) zu umspülen. Überlassen Sie deshalb Ihrem Kind nie eine Trinkflasche zur permanenten Selbstbedienung. Eine Dauernuckelflasche beeinträchtigt die natürliche Schutzfunktion des Speichels und die Kinderzähne werden stundenlang förmlich in einer Zuckerlösung gespült und dabei rasend schnell von Karies zerstört. Fruchtsäfte (v.a. Orangen- und Apfelsaft) liefern zwar wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, enthalten jedoch meist viel Fruchtzucker und Fruchtsäure und können bei ständigem Konsum ebenfalls schnell zu Karies führen. Zusätzlich verursachen Obst-säfte – auch verdünnte – Abtragungsschäden an der Zahnoberfläche. Auch bei Tees ist Vorsicht geboten: viele Instant-Tees enthalten versteckten Zucker.

Wenn Sie Ihrem Kind einmal etwas Süsses geben möchten, wählen Sie zahnfrequente Produkte und achten Sie beim Einkauf auf das Qualitätslabel «Zahnmännchen». Produkte mit dem «Zahnmännchen» wurden wissenschaftlich auf ihre Zahnfrequenz getestet und fördern die Mundgesundheit. Allerdings gilt auch bei zahnfreundlichen Produkten Zurückhaltung, denn sie gewöhnen Ihr Kind an den süssen Geschmack. Zudem können zahnfreundliche Produkte bei übermässigem Verzehr teilweise abführend wirken.

Legen Sie deshalb Wert auf frisches, knackiges Obst, rohes Gemüse und Vollkornprodukte. Diese Lebensmittel sind optimal für die Entwicklung Ihres Kindes; sie müssen kräftig gekaut werden, was wiederum die Speichelproduktion anregt. Speichel ist ein wichtiges Schutzsystem im Mund: Er umspült und reinigt die Zähne, schützt, «repariert» und härtet den Zahnschmelz durch Kalzium und Fluoride.

Sollte bei Ihrem Kind trotzdem einmal Karies entstehen, gehen Sie gemeinsam mit einem Zahnarzt oder einer Dentalhygienikerin diesem Problem nach und ermitteln Sie die Ursache, damit sich eine Folgeerkrankung vermeiden lässt. Mögliche Gründe für die Karies-Entstehung sind beispielsweise ein zu hoher Zuckerkonsum oder eine ungenügende Zahnreinigung.

---

### ZUSAMMENFASSEND GILT:

---

Eine gute und regelmässige Zahnreinigung sowie die Reduktion von häufigen gezuckerten Zwischenmahlzeiten und gesüssten Getränken helfen, Karies zu vermeiden.

# Gemeinsam gegen Karies und für die Mundgesundheit!

Das Zahnmännchen steht für die gezielte Aufklärung und Prävention in Bezug auf Zahn- und Mundpflege in der Schweizer Bevölkerung. Unerlässlich dafür ist die Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus dem Bereich der Zahnmedizin – zum Beispiel mit Ihnen!

Unterstützen Sie die Aktion Zahnfreundlich Schweiz und die Idee, welche hinter dem Zahnmännchen steht: **Werden Sie Vereinsmitglied!**

Die Mitglieder bezahlen jährlich einen Beitrag von CHF 50.– und profitieren dabei von zahlreichen Vorteilen. Fachpersonen, die noch in Ausbildung sind, können eine Juniormitgliedschaft beantragen. Diese ist bis Abschluss der Ausbildung kostenlos.

## HERAUSGEBER UND WEITERE AUSKÜNFTE



Aktion Zahnfreundlich Schweiz  
Bahnhofstrasse 7b  
6210 Sursee

Telefon 061 271 22 25  
info@zahnfreundlich.ch  
www.zahnfreundlich.ch

© 7. Version / 2024

\* Quelle Zahnputztechniken:  
Universität Zürich; Zentrum für Zahnmedizin