

Regelmäßiges Zähneputzen schon beim Milchgebiss wichtig

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 25.02.2021 um 16:00 Uhr

Unsere Zähne können beißen, kauen, zermahlen, wackeln, wir können durch sie pfeifen und Laute bilden, mit ihnen klappern, Grimassen schneiden und lächeln – kurz gesagt: Unsere Zähne sind wirklich sehr wichtig! Deshalb müssen wir sie gut pflegen.



Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen ist wichtig – bereits ab dem ersten Milchzahn. | Foto: Kzenon / stock.adobe.com

Jedes Mal, wenn wir etwas essen, setzen sich Speisereste zwischen unsere Zähne, sodass Zahnbelag entsteht. Der Zucker, der in den Essensresten enthalten ist, wird durch eine chemische Reaktion mit dem Zahnbelag zu Säure, die den Zahn direkt angreift. Dadurch entsteht Karies, der für Löcher in den Zähnen verantwortlich ist. Einmal von Karies befallen, kann sich der Zahn nicht mehr erholen, da sich Karies nicht „wegputzen“ lässt. Das sieht nicht nur unschön aus, es riecht auch unangenehm und kann dafür sorgen, dass du häufiger zum Zahnarzt musst, vielleicht muss der betroffene Zahn sogar gezogen

werden. Dann könnte es später, wenn du deine sogenannten „bleibenden Zähne“ bekommst, zu Fehlstellungen deines Gebisses kommen.

Doch nicht nur Karies kann unseren Zähnen sehr zusetzen. Auch blutendes oder gereiztes Zahnfleisch oder Entzündungen im Mundraum können unserer Zahngesundheit schaden. Du siehst also, es gibt viele gute Gründe für eine gründliche Zahnhygiene.

Schon das Milchgebiss, in der Regel bestehend aus 20 Zähnen, muss bereits ab dem ersten Zähnchen geputzt werden. Wer glaubt, eine gute und regelmäßige Mundhygiene sei bei Milchzähnen noch nicht so wichtig, da sie ohnehin irgendwann ausfallen, irrt sich. Karies an den Milchzähnen erhöht das Risiko für Probleme mit den bleibenden Zähnen deutlich. Hier gilt die Regel: Mindestens zweimal täglich sollten die Zähne **drei Minuten lang** geputzt werden – bei Kindern bis etwa 8 Jahren ist es wichtig, dass die Eltern nachputzen, damit auch wirklich alle Zähne und Zahnzwischenräume gründlich gereinigt werden.

Am besten wäre es, wenn du deine Zähne nach jeder Mahlzeit putzt, aber auch hier ist Vorsicht geboten: Zu häufiges Zähneputzen greift den Zahnschmelz an, das ist die äußere Schicht, die auf den Zähnen sitzt. Ist diese einmal abgenutzt, können sich Bakterien leichter ausbreiten. Außerdem werden die Zähne durch abgebauten Zahnschmelz schmerzempfindlicher. Morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen solltest du aber auf jeden Fall deine Zähne putzen. Zwischen der Mahlzeit und dem Putzen sollten ca. 30 Minuten liegen. Nach der abendlichen Mundhygiene solltest du natürlich nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken.

Grundsätzlich ist es für gesunde Zähne sehr wichtig, dass du und deine Eltern auf eine gesunde Ernährung achten. Das heißt: abwechslungsreich, so wenig zuckerhaltige Lebensmittel wie möglich, lieber Wasser und ungesüßte Tees trinken statt zuckerhaltiger Säfte und Schorlen, die die Zähne angreifen. Natürlich ist ab und an auch etwas Süßes erlaubt, aber nicht zu viel und am besten unmittelbar nach einer Mahlzeit und nicht mehrere Portionen über den Tag verteilt.

Zum Schluss möchten wir dir noch KAI vorstellen. Kennst du KAI schon? Ja, Kai ist auch ein Männername. Wir meinen aber eine Abkürzung, die dir als Eselsbrücke beim Zähneputzen mit der Zahnbürste helfen soll. Sie bedeutet **K**auflächen, **A**ußen, **I**nnen. Putze zuerst die Kauflächen deiner Zähne im Ober-, dann im Unterkiefer. Beiße dann die Schneidezähne aufeinander und putze in leichten kreisenden Bewegungen die Außenflächen deiner Zähne, am besten von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne). Für die Zahninnenflächen machst du Wischbewegungen vom Gaumen bzw. vom Zahnfleisch zu den Zähnen. Wenn du jeden einzelnen Zahn genau nach dieser Methode putzt, kannst du keine Zahnfläche vergessen und alles wird gründlich geputzt – sauber, oder? Unsere zwei Assistentinnen für Gesundheitsförderung zeigen dir im Rahmen des Schul-Zahnpflegeprogramms an allen Schulen in Ostbelgien, wie genau diese Methode funktioniert. Übrigens funktionieren auch elektrische Zahnbürsten gut – wenn du alt genug bist, sie richtig zu halten, macht die elektrische Zahnbürste die kreisenden Bewegungen selbst, wenn du sie nur auf den Zahn auflegst. Auch hierbei musst du darauf

achten, dass du jeden Zahn von allen Seiten putzt. Und das Beherrschen der manuellen Methode, also mit normaler Zahnbürste, ist trotzdem ganz wichtig – denn was machst du, wenn die elektrische Zahnbürste mal ausfällt? 😊

Noch ein Extra-Tipp von uns: Falls dir beim Zähneputzen manchmal langweilig ist, hör doch dabei dein Lieblingslied. So vergeht die Zeit wie im Flug, deine Zähne sind blitzblank und du hast auch noch Spaß dabei.

Zweimal im Jahr solltest du zur Kontrolle zu deinem Zahnarzt gehen. Falls du deine Zähne immer schön gepflegt hast, wirst du ganz bestimmt ein Lob bekommen. Und sollte es schon zu spät sein und der Zahnarzt findet doch Karies und Co., kann er dies entsprechend behandeln, bevor es noch schlimmer wird.

Falls du Fragen zum Thema Zahngesundheit hast, können dir die Beraterinnen und Berater von Kaleido weiterhelfen. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be.

Schon gewusst? Kaleido gibt's jetzt auch auf Instagram! Unser Account [@young_kaleido](https://www.instagram.com/young_kaleido) richtet sich an Jugendliche und informiert euch regelmäßig über Tipps, Tricks und Wissenswertes! Und für eure Eltern / Großeltern / Lehrer sind wir auf Instagram mit dem Account [@kaleido_ostbelgien](https://www.instagram.com/kaleido_ostbelgien) online! Follow us!