



# Tag der Zahnfee

**Zahnhygiene** ist wichtig und zwar schon bei den Kleinsten. Kinder haben jedoch häufig gar keine Lust, sich mit dem Thema zu beschäftigen oder sich die Zähne zu putzen. Auf die Zahnfee hingegen freut sich nahezu jedes Kind.

**A**m 22. August 2021 ist der Tag der Zahnfee. Jedes Jahr erinnert er an einen alten Brauch: Verliert ein Kind einen Milchzahn, sollte es diesen in ein Glas legen und auf den Nachttisch stellen oder unter Kopfkissen legen. Nachts kommt dann die Zahnfee und tauscht den Milchzahn gegen eine kleine Überraschung aus. Eine US-Umfrage des Delta Dental ergab, dass das kleine Fabelwesen heutzutage deutlich großzügiger ist als früher. Pro Zähnen investieren Eltern durchschnitt-

lich vier Euro, hochgerechnet entspricht dies 80 Euro pro Kind.

**Die ersten Zähne** In der Schwangerschaft bilden sich im Gaumen die Zahnknospen, aus denen die Milchzähne schließlich herauswachsen. Zwischen dem vierten und sechsten Lebensmonat tauchen die ersten Zähnchen auf, wobei einige Babys etwas früher Zähne zeigen und es bei anderen Kindern auch schon einmal länger dauern kann, bis die ersten Beißerchen erscheinen. Die Schneidezähne sind die ersten Zähne, die

man in der Mitte des Unterkiefers erblickt, gefolgt von dem anderen Paar im Oberkiefer. Daraufhin tauchen die ersten großen Backenzähne und die Eckzähne auf. Das Milchzahn-Gebiss ist gegen Ende des zweiten Lebensjahres mit seinen 20 Zähnen vollständig.

Die Milchzähne erfüllen verschiedene Aufgaben: Sie werden nicht nur für den Kauvorgang benötigt, sondern dienen auch als Platzhalter und geben dem Gebiss ein stabiles Gerüst, damit es nicht zu Fehlstellungen der bleibenden Zähne kommt. Au-

ßerdem spielen sie für die Sprachentwicklung und das Gesichtswachstum eine entscheidende Rolle.

**Zahnen tut weh** Während des Zahnens sind einige Babys unruhig, haben leicht erhöhte Temperatur, rote Wangen sowie ein gerötetes Zahnfleisch – schließlich ist das Einschließen der Zähne in den Kiefer mit Druck und Schmerzen verbunden. Die Säuglinge schreien, schlafen wenig, haben gelegentlich Durchfall und möchten nichts essen. Sie sabbern viel und schieben die Finger oder die Faust ständig in den Mund. In der Zahnungszeit lindert ein gekühlter Beißring, auf dem die Säuglinge kauen können, die Beschwerden. Der Gegendruck, der durch das Kauen entsteht, vermindert die Schmerzen. Die Beißringe bestehen aus Kunststoff und sind mit einer ungiftigen Flüssigkeit gefüllt. Am besten lagert man sie im Kühlschrank und sorgt dadurch für eine angenehme Temperatur. Um den Kiefer zusätzlich zu stimulieren, können Eltern den Kindern Beißringe mit winzigen Noppen anbieten.

Zahnungsgele mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Kamille, Nelke oder Salbei kühlen und beruhigen das Zahnfleisch beim Zahnen. Einige Präparate enthalten zusätzlich Lidocain. Alternativ eignen sich Homöopathika mit Chamomilla D6 bei Schmerzen und Unruhe oder mit einer Kombination aus Magnesium phosphoricum Hahnemanni, Ferrum phosphoricum, Calcium carbonicum Hahnemanni, Chamomilla recutita und Calcium phosphoricum. Letztere reduzieren die Schmerzen, wirken entzündungshemmend und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

**Sorgfältige Pflege von Anfang an** Sind die Milchzähne erschienen, empfiehlt es sich, ihnen genauso viel Beachtung zu schenken wie später den bleibenden Zähnen. Generell sind die ersten Zähnchen empfindlicher, da ihr Zahnschmelz dünner und dessen Mineralstoffgehalt deutlich geringer ist. Milchzähne neigen

daher zu Karies, der wiederum auch die Nerven befallen kann. Zu den Ursachen zählen unzureichende Fluoridierung, mangelnde Hygiene oder falsche Ernährung.

Die Fissurenversiegelung ist im Zusammenhang mit der Kariesprävention von besonderer Bedeutung. Hierbei werden Rillen und Vertiefungen mit einem speziellen Material (meistens Kunststoff) aufgefüllt, sodass das Eindringen von Bakterien verhindert wird und die Kariesanfälligkeit stark reduziert ist. Kinder empfinden es zwar oft als unangenehm, den Mund beim Zahnarzt so lange (15 bis 30 Minuten) aufzuhalten, die Behandlung ist allerdings nicht schmerzhaft.

**Ungeliebtes Zähneputzen** Erklären Sie den Eltern, dass bereits die Zahnhygiene bei den ersten Beißen von außerordentlicher Bedeutung ist, da die Milchzähne das Fundament für das gesunde Gebiss bilden. Die beste Vorsorge ist die regelmäßige Zahnpflege. Allerdings möchten sich die Sprösslinge am liebsten vor dem täglichen Zähneputzen drücken und empfinden dies als unnötige Last. Eine Untersuchung des britischen Dental-Unternehmens Brushlink zeigte, dass 48 Prozent der Kinder lügen, wenn sie unbeobachtet der Mundhygiene nachgehen sollen. Einige Kinder machten sogar die Zahnbürste nass, um den Eltern vorzutäuschen, sie hätten die Zähne gereinigt. Mutter und Vater sollten ihre Kinder ab dem ersten Milchzahn an die Zahnpflege gewöhnen und den Nachwuchs am besten bis ins Schulalter beim Zähneputzen beaufsichtigen. Die Eltern müssen natürlich mit gutem Beispiel vorangehen und den Kindern die gründliche Zahnreinigung vorleben. Zusätzlich gibt es zur Motivation verschiedene Apps oder auch schnelle elektrische Zahnbürsten, mit denen die Mundhygiene mehr Spaß macht.

**Die ersten Zahnarztbesuche** Kinder haben oft ein mulmiges Gefühl, wenn sie (zum ersten Mal) zum

Zahnarzt gehen sollen. Sie haben Angst und fühlen sich unsicher – das kann die unterschiedlichsten Ursachen haben, wie etwa die übernommene Einstellung von Bezugspersonen. Die Eltern können schon vor dem Zahnarztbesuch Einfluss nehmen, um ihren Sprösslingen ein positives Erlebnis zu ermöglichen. Kinder können als Begleitung zum Beispiel ihr Stofftier mit in die Praxis nehmen. Geschenke zu versprechen ist hingegen nicht sinnvoll, denn das Kind könnte unter Druck geraten, wenn es sich etwas verdienen muss. Eine Belohnung aus dem Zahnarztkorbchen ist nach der Behandlung natürlich erlaubt und bleibt dem Nachwuchs in der Regel positiv in Erinnerung. Angstausslösende Worte wie Spritze oder Bohrer umschreiben Eltern besser durch Ausdrücke wie „Betäubung für den Zahn“ (statt Spritze) oder „ein Gerät, das den Zahn kitzelt“ (statt Bohrer). Hat das Kind etwas über ein negatives Vorkommnis bei einer Person aus seinem Umfeld erfahren, ist es wichtig, ihm klar zu machen, dass es sich hierbei um eine individuelle Erfahrung handelt, die sich nicht auf andere Situationen übertragen lässt. Auch (lustige) Zahnarztgeschichten wie „Conni geht zur Zahnärztin“, „Familie Zahnteufel“ oder „Mia Mausezahn geht zum Zahnarzt“ wecken das Interesse der Kinder und bereiten sie auf den Zahnarztbesuch vor. Während der Behandlung empfiehlt es sich, dass Eltern keinen Einfluss nehmen, den Praxis-Mitarbeitern vertrauen und die Verantwortung überlassen – auch wenn das Kind dabei weinen sollte. Ist sichergestellt, dass es nicht vor Schmerzen weint, dienen die Tränen häufig als Ventil. Ist der Zahnarztbesuch geschafft, sollten Eltern ihre Sprösslinge stark loben. So verbinden Kinder etwas Positives mit dem Zahnarzt, zudem steigt ihr Selbstbewusstsein durch das Lob. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*