

# BENNIS



## ZAHNGESUNDHEIT

Gesund von  
Anfang an!



Zähne putzen:  
So geht's richtig!



Zahngesunde  
Ernährung  
für Kids



Stilvolle  
Mundhygiene mit  
Thomas Schäfer-Elmayer



Gesellschaft der Schulärztinnen  
und Schulärzte Österreichs



Hallo! Hier ist wieder Benni, der schlaue Fuchs der SchulärztInnen. Mit mir macht Lernen eine Menge Spaß! Schlaue Kinder können außerdem tolle Preise gewinnen!

In diesem Heft verteilt findest du 5 orange eingerahmte Bilder von Menschen oder Dingen, die für gesunde Zähne besonders wichtig sind oder die man für die Zahnpflege braucht, z.B.:

**MACH MIT BEIM GEWINNSPIEL!**

Kreise auf der Website [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) die 5 richtigen Bilder ein und gewinn tolle Preise!  
Deine Mama oder dein Papa helfen dir bestimmt!



**50x Zahnputz-Sets von Colgate-Smiles**

Smiles 6+: Entwickelt für Kinder im Zahnwechsel.

Zahncreme mit frischem Fruchtgeschmack und Minz-Sternchen – für noch mehr Spaß beim Zähneputzen! Kariesschutz durch die optimale Fluorid-Menge.

Zahnbürste mit weichen Borsten und coolem Zungenreiniger.

**50 Riesenvorräte an zuckerfreiem Kaugummi von Wrigley**

Die zahngesunde Alternative zu Süßigkeiten. Zur Zahnpflege zwischendurch.

**Teilnahmeschluss: 18. Jänner 2011**

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist ausschließlich online über [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) möglich und nur Schülerinnen/Schülern gestattet. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer akzeptiert die Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels der GSÖ, die auf der Website [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) veröffentlicht werden.

**Informieren Sie sich auf [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)**

Die Gesundheit Ihres Kindes liegt Ihnen am Herzen? Im Webportal [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) stellt die GSÖ auch Ihnen als Eltern schulrelevante Gesundheitsinformation zu Themen wie Sonnenschutz, Impfen, Zahngesundheit, Asthma uvm. zur Verfügung!

**Liebe Eltern!**

Die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs wurde 2008 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheitsbildung an Österreichs Schulen aktiv zu fördern. Durch die Zusammenarbeit von Eltern, LehrerInnen und SchulärztInnen können wir einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsbildung unserer Kinder leisten und ihnen so einen gesunden Start in ein selbstverantwortliches Leben ermöglichen. Im Bereich der Zahngesundheit leisten Gesundheitsvorsorge-Vereine österreichweit einen wesentlichen Beitrag. Ausgebildete ZahngesundheitserzieherInnen besuchen neben Kindergärten auch die Volksschulen, um den Kindern spielerisch die richtige Putztechnik wie auch kindgerecht aufbereitetes Wissen rund um das Thema Zahngesundheit näher zu bringen.

Im Kindesalter nimmt man Gewohnheiten spielerisch an und behält sie ganz automatisch bis ins Erwachsenenalter bei. Geben Sie Ihrem Kind schon jetzt das nötige Wissen mit auf den Weg! Die Schulärztin/der Schularzt Ihres Kindes sowie Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt stehen Ihnen für weitere Fragen mit Sicherheit gerne zur Verfügung.



Dr. Judith Glazer  
Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)

**Liebe Eltern!**

Die Zahngesundheit ihrer Kinder ist den meisten Eltern ein wichtiges Anliegen, jedoch immer noch mit vielen Fragen und Unklarheiten verbunden. Gesunde Milchzähne sind für die Entwicklung gesunder bleibender Zähne die beste Voraussetzung! Aber auch, wenn Ihr Kind bereits Erfahrung mit Karies gemacht hat, kann im Volksschulalter noch sehr viel für ein gesundes bleibendes Gebiss getan werden. Wenn man weiß, worauf es bei der richtigen Mundhygiene ankommt, und ein paar Dinge beachtet, kann man auch im Schulalltag viel für die Zahngesundheit tun. So ist z.B. Naschen nicht verboten – man sollte nur wissen WIE!

**GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN**

Gerade in der Volksschulzeit kommt dem Aufbau von Gewohnheiten eine ganz besondere Bedeutung zu! Nutzen Sie Ihrem Kind zuliebe diese Chance!



Dr. Verena Bürkle  
Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (ÖGK), Wissenschaftlicher Beirat der GSÖ

**Liebe Eltern!**

Die meisten Menschen der heutigen Erwachsenengeneration haben kein naturgesundes Gebiss, sondern bereits Karies gehabt. Heute wissen wir jedoch, dass die Entstehung von Karies durch die richtige Zahnpflege, zahngesunde Ernährung und das Beachten einiger wichtiger Regeln zu nahezu 100% verhindert werden kann.

**ANGENEHMER ZAHNARTBESUCH**

Der Besuch bei der Zahnärztin/beim Zahnarzt sollte von Beginn an eine angenehme und angstfreie Erfahrung sein. Kommen Sie mit Ihrem Kind frühzeitig (2.–3. Lebensjahr) und dann regelmäßig 2x jährlich zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – gerade dann, wenn noch alles in Ordnung ist!

Wir haben in dieser Broschüre viele wichtige Informationen zum Thema Zahngesundheit und Mundhygiene für Eltern zusammengefasst. Für weitere Fragen stehen Ihnen Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt gerne zur Verfügung.



Dr. Axel Mory  
Zahnarzt, Spezialist für Parodontologie, Österreichische Gesellschaft für Parodontologie, Wissenschaftlicher Beirat der GSÖ



Testen Sie Ihr Wissen zur Kinderzahngesundheit:



Shrek is a registered trademark of DreamWorks Animation L.L.C. Shrek the third TM & © (2010) DreamWorks Animation L.L.C.

1.) Kann ein kariöser Milchzahn einen anderen mit Karies anstecken?  
a.) Nein, Karies ist nicht übertragbar. b.) Ja, das ist möglich. c.) Ich weiß nicht.

2.) Schaden Pommes frites und Chips den Zähnen?  
a.) Ja, Kohlenhydrate sind auch Zucker. b.) Nein, die sind nicht süß. c.) Ich weiß nicht.

3.) Wie oft sollte man mit einem Volksschulkind zur Zahnärztin/zum Zahnarzt gehen?  
a.) Noch nicht nötig – erst wenn die 2. Zähne alle da sind. b.) 2x jährlich c.) 1x jährlich

4.) Trifft folgende Aussage zu? „Karies ist reine Veranlagungssache!“  
a.) Ja, das ist so. b.) Nein, durch richtige Mundhygiene kann man Karies zu fast 100% vermeiden. c.) Ich weiß nicht.

5.) Sollen kariöse Milchzähne von der Zahnärztin/vom Zahnarzt behandelt werden?  
a.) Ja, unbedingt. b.) Das ist nicht so wichtig, weil Milchzähne ohnehin ausfallen. c.) Ich weiß nicht.

6.) Was wäre eine zahngesunde Alternative zu Süßigkeiten?  
a.) Pudding b.) Trockenfrüchte c.) Zuckerfreier Kaugummi

7.) Wie oft soll man die Zahnbürste mindestens wechseln?  
a.) Alle 4 Wochen b.) Alle 3 Monate c.) Alle 6 Monate

8.) Ab wann kann ein Kind selbständig für die Mundhygiene verantwortlich sein?  
a.) Ab ca. 4 Jahren  
b.) Ab ca. 6 Jahren  
c.) Ab ca. 10 Jahren



AUSWERTUNG:

Ermitteln Sie anhand nebenstehender Tabelle Ihre Punkte pro Frage und zählen Sie sie zur Gesamtpunktezahl zusammen!

	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)	6.)	7.)	8.)
a.)	0	10	0	0	10	0	0	0
b.)	10	0	10	10	0	0	10	0
c.)	0	0	0	0	0	10	0	10

GESAMT-PUNKTEZAHL:

70–80 Punkte:

Wenn es um Kinderzahngesundheit geht, sind Sie wirklich top informiert! Schön, dass Ihnen die Zahngesundheit Ihres Kindes ein so großes Anliegen ist. Wenn Sie all Ihr Wissen richtig umsetzen, ist Ihr Kind auf dem besten Weg dahin, auch im Erwachsenenalter ein gesundes Gebiss zu haben. Vielleicht finden Sie in dieser Broschüre ja noch einige Anregungen, die Sie zusätzlich unterstützen können!

50–60 Punkte:

Sie wissen bereits recht gut zum Thema Kinderzahnpflege Bescheid! Nutzen Sie diese Elternbroschüre, um Ihr Wissen auch in den fehlenden Bereichen auf den aktuellen Stand zu bringen und Ihr Kind wirklich bestmöglich im Bereich der Zahngesundheit zu unterstützen. Denken Sie daran: Karies ist heute zu fast 100% vermeidbar! Nutzen Sie Ihrem Kind zuliebe diese Chance!

0–40 Punkte:

Zum Thema Kinderzahngesundheit gibt es noch einige Unklarheiten & viel zu wissen! Nutzen Sie diese Elternbroschüre, um Ihr Wissen zu erweitern und Ihrem Kind die besten Voraussetzungen für gesunde Zähne mitzugeben. Geben Sie Ihr Wissen an Ihre Familie weiter und denken Sie daran, Ihrem Kind auch im Bereich der Mundhygiene ein gutes Vorbild zu sein. Unterstützen Sie es aktiv dabei, die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln.

Was war nun wirklich richtig und warum?! Alle Antworten darauf finden Sie in dieser Broschüre! Viel Spaß beim Schmökern!

Das Wichtigste in nur 3 Minuten  
Ihr Basiswissen zum Thema Kinderzahngesundheit

ZAHNHYGIENE

**Fluoridhaltige Zahnpasta** verwenden (Fluoridgehalt von Kinderzahnpasten reicht im Volksschulalter nicht mehr aus – es gibt eigene Zahnpasten für das Wechselgebiss ab 6 Jahren, siehe Punkt „Fluoridierung“).

Zahnbürste alle 6 Wochen wechseln – spätestens alle 3 Monate!

Wenn Zähneputzen nicht möglich ist: **Mit Wasser ausspülen!** Zudem remineralisiert das Kauen von **zuckerfreiem Kaugummi für Kinder** nach dem Essen oder Trinken den Zahnschmelz, was das Kariesrisiko reduziert.

Mindestens **2x täglich für 2–3 Minuten Zähne putzen** (morgens & abends, abends besonders sorgfältig!).

**Achtung! Nachputzen durch die Eltern ist bis zum 10. Lebensjahr nötig, da die Feinmotorik der Kinder noch nicht ausreichend entwickelt ist, um Zahnbelag gründlich zu entfernen.**

**Technik:** Zuerst die Kauflächen der Zähne, dann die Außen- und Innenflächen reinigen. Immer von „Rot nach Weiß“ (s. Seite 8!).

Abends nach dem Zähneputzen nur noch Wasser trinken und nichts mehr essen!

Bei Volksschulkindern wichtig: **1x täglich Zahnseide** zur Reinigung der Zahnzwischenräume, vor allem zwischen den Backenzähnen, verwenden!

FLUORIDIERUNG

**Fluoridierte Zahnpasta mit 500ppm bis 1500ppm, entspricht 0,5 bis 1,5% Fluorid** (steht auf jeder Tube), benutzen.

Ab ca. 6 Jahren möglich: 1x pro Woche Fluoridgel einbürsten. Fragen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.

UNTERSTÜTZUNG DURCH PROFIS

**2x jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle** (Tipp: Unbedingt auch mit scheinbar gesunden Zähnen. Milchzahnkaries beginnt häufig versteckt im Zahnzwischenraum und kann nur mit Hilfe von Röntgenbildern oder Lasersonden entdeckt werden.)

**Professionelle Zahnreinigung in der zahnärztlichen Ordination:** Nehmen Sie im Rahmen Ihrer Mundhygienebehandlung Ihre Kinder zur Zahnärztin/zum Zahnarzt mit. Dort gibt es viele Tipps zur richtigen Mundhygiene! Darüber hinaus machen Ihre Kinder angstfreie und positive Erfahrungen mit Zahnbehandlungen.



ERNÄHRUNG

**Nach säurehaltigen Mahlzeiten** (z.B. Obst, Salat, Joghurt, Fruchtsäfte) besser 30–45 Minuten mit dem Zähneputzen warten, bis der Speichel die Säure wieder neutralisiert hat.

Für Süßes gilt: Am besten gleich nach dem Essen naschen! Eine Tafel Schokolade auf einmal schadet weniger als viele kleine Stückchen über den Tag verteilt. **Danach Zähne putzen, mit Wasser den Mund spülen** oder einen zuckerfreien Kaugummi nehmen.

**Wichtig: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!**

Snacks wie Schokoriegel, Fruchtjoghurts, Fruchtgummi, Butterkekse und auch Chips **nicht über den Tag verteilt essen.**

Für zwischendurch eignen sich z.B. **rohes Gemüse (Karotten, Paprika ...), Käse, Reiswaffeln, Vollkornweckerl, Naturjoghurt, Obst oder Nüsse.**

**Vitaminreiche und ausgewogene Ernährung** mit Vollkornprodukten, Nudeln, Reis, Früchten, gekochtem Gemüse, Fisch und magerem Fleisch.

**Achtung:** Das **langsame Trinken von süßen Limonaden** oder Eistee mit Strohalm oder aus kleinen Trinkflaschen **ist durch das Zusammenwirken von Zucker und Säure besonders zahnschädlich.** Geben Sie Ihrem Kind für zwischendurch lieber Wasser mit!

## Gesunde Milchzähne – Grundlage für die Zahngesundheit

Gleich zu Beginn soll der größte Irrtum rund um die Kinderzahnpflege widerlegt werden, nämlich „Milchzähne fallen ohnehin aus und sind daher nicht wichtig“. **Richtig ist: Gesunde Milchzähne sind die Grundlage für ein gesundes Gebiss im Erwachsenenalter und müssen daher mit größter Sorgfalt gepflegt und wenn nötig unbedingt auch von der Zahnärztin/dem Zahnarzt behandelt und saniert werden!**



### WARUM SIND MILCHZÄHNE SO WICHTIG?

Kariesfreie Milchzähne ersparen Ihren Kindern unnötige Schmerzen und Ihnen so manche schlaflose Nacht. Milchzähne sind für die bleibenden Zähne wichtige Platzhalter! Gehen Sie frühzeitig verloren, drohen später Zahnfehlstellungen und langwierige kieferorthopädische Behandlungen. Auch für die Entwicklung der Sprache und das richtige Wachstum der Kiefer ist ein gesundes Milchgebiss wichtig. Damit beeinflussen die Zähne erheblich das Aussehen im Erwachsenenalter. Kariöse Milchzähne stecken im Laufe der Zeit auch die nachkommenden bleibenden Zähne mit Karies an. Auch aus diesem Grund ist es besonders wichtig, sie gesund zu erhalten.

### ACHTUNG WECHSELGEBISS!

Ab dem 6. Lebensjahr beginnen die ersten Milchzähne zu wackeln. Milchbackenzähne bleiben ungefähr bis zum 12. Lebensjahr, d.h. bis nach der Volksschulzeit erhalten. Wackelzähne, Zahnlücken und durchbrechende Zähne erschweren die Mundhygiene während des Zahnwechsels. Ein erhöhtes Kariesrisiko ist die Folge. Die neuen bleibenden Zähne brauchen besonderen Schutz und aufmerksame Pflege!

MARVEL, Spider-Man-Sense Spider-Man: TM & (c) 2010 Marvel Entertainment Inc. and its subsidiaries. Licensed by Marvel Characters, B.V. www.marvel.com. All rights reserved.



Die größten Kariesfallen im Volksschulalter:



1.) **Achtung Backenzahn!** Schon mit ca. 6 Jahren – noch bevor die ersten Zähne ausfallen – brechen hinter den letzten Backenzähnen oft ganz unbemerkt die ersten bleibenden Backenzähne durch! Nach dem Durchbruch ist der Zahnschmelz der neuen Zähne noch nicht vollständig mineralisiert und deshalb besonders anfällig für Karies. Darum gilt: Ausschau halten und von Beginn an sorgfältig putzen.

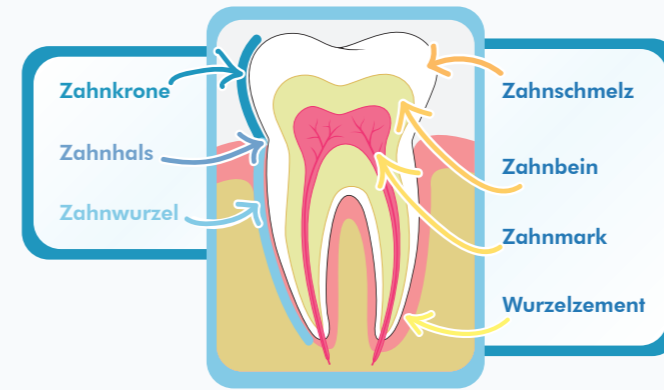
2.) **Unsanierete Milchzähne!** Wussten Sie, dass ein kranker Zahn einen anderen anstecken kann? Werden kariöse Milchzähne nicht behandelt, ist der erste bleibende Backenzahn meist das erste neue Kariesopfer! Ganz wichtig zu wissen: Auch Milchzähne müssen 2x jährlich kontrolliert und wenn nötig behandelt werden.

3.) **Zahnzwischenräume!** Im bleibenden Gebiss stehen die Zähne meist enger zusammen als die Milchzähne. Damit erhöht sich zusätzlich das Risiko für Karies in den Zahnzwischenräumen. Es gilt daher, spätestens jetzt auch die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide in die tägliche Mundhygiene mit einzubeziehen!

Karies in den Zahnzwischenräumen ist oft nur auf einem Röntgenbild zu entdecken. Gehen Sie daher mit Ihrem Kind wirklich regelmäßig 2x jährlich zur Kontrolle.

### ZAHNAUFBAU

Zähne bestehen aus einer knochenähnlichen Substanz, dem so genannten Dentin (Zahnbein). Darüber liegt schützend der sehr harte Zahnschmelz.



### WAS IST KARIES?

Karies ist eine Infektionskrankheit, die durch Bakterien verursacht wird. Diese wandeln Nahrungsmittelreste – vor allem Zucker und andere Kohlenhydrate – in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen (demineralisieren). Die Säuren zerstören den Zahnschmelz und verursachen das berühmte Loch im Zahn. Unbehandelt werden die Löcher größer, zerstören den Zahnnerv und können bis zum Verlust des Zahnes führen.

### WARUM SIND FLUORIDE WICHTIG?

Fluoride schützen die Zähne vor den Säuren der Bakterien in der Mundhöhle und unterstützen die Wiedereinlagerung von

Mineralien in den Zahnschmelz. Verwenden Sie daher fluoridierte Zahnpasta. Aber Achtung: Erst Zahnpasten ab 500–1500 ppm (auf jeder Packung angegeben!) bewirken eine ausreichende Remineralisation, weil der Effekt mit steigendem Fluoridgehalt zunimmt. Zusätzlich empfiehlt sich der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz, das für die ganze Familie eine geeignete Kariesprophylaxe darstellt. Die zusätzliche Einnahme von fluoridhaltigen Tabletten ist aus zahnärztlicher Sicht heute nicht mehr notwendig. Ab dem 6. Lebensjahr ist auch das wöchentliche Einbürsten von Fluoridgel (Apotheke) möglich. Wird bei einem Kind eine besonders hohe Kariesaktivität festgestellt, so kann der Zahn mit Fluoridlack zusätzlich geschützt werden. Fragen Sie dazu Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.

### WELCHE ZAHNPASTA?

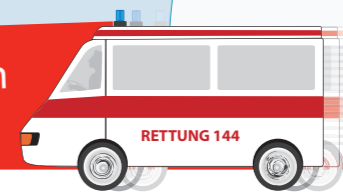
Verwenden Sie im Volksschulalter eine fluoridhaltige Zahnpasta für das Wechselgebiss. Diese hat einen höheren Fluoridgehalt als Kinderzahnpasten, schmeckt aber milder als Zahnpasta für Erwachsene. Zahnpasta sollte keinesfalls zu süß schmecken, um Kinder nicht an den süßen Geschmack zu gewöhnen.

### WELCHE ZAHNBÜRSTE?

Die ideale Kinderzahnbürste hat abgerundete, weiche Borsten und einen kleinen Kopf, um alle Ecken gut zu erreichen. Wichtig ist ein dicker, rutschfester Griff, der gut und sicher in der Kinderhand liegt. Auch eine elektrische Zahnbürste ist eine gute Alternative. Eine eigene Zahnbürste für jedes Familienmitglied sollte selbstverständlich sein!



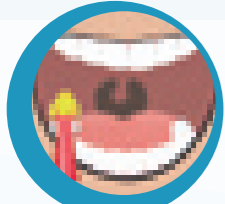
## Achtung! So rettet man einen ausgeschlagenen Zahn!



Immer wieder kommt es in Schule oder Freizeit zu Stürzen und Unfällen, bei denen Kinder einen Zahn verlieren. Wenn man schnell und richtig reagiert, hat man Chancen, diesen Zahn wieder einsetzen (replantieren) zu können, sofern dies innerhalb der ersten 30 Minuten erfolgt. Dieses Intervall kann bis zu 24 Stunden verlängert werden, wenn der Zahn innerhalb von 30 Minuten in eine so genannte „ZAHNRETTUNGSBOX“ mit einer speziellen Nährlösung gelegt wird. Eine solche Box sollte in jeder Schule vorhanden sein! Nollösung für Unfälle im privaten Rahmen, bei denen keine solche Box zur Hand ist: Zahn innerhalb von 30 Minuten ungerichtet (!) in ein sauberes, **nasses** Taschentuch geben und in einem Nylonsäckchen verschließen oder in kalter Milch oder mit Speichel angefeuchtet (unter der Zunge der Eltern) schnell zur Zahnärztin/zum Zahnarzt transportieren. WICHTIG: Auch Milchzähne werden wieder eingesetzt! Sie sind wichtige Platzhalter für die nachfolgenden Zähne und eine länger bestehende Zahnlucke sollte auch hier geschlossen werden! Mehr auf [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)

## Zähne putzen: So geht's richtig!

Wichtig ist, dass man den Zahnbelag auch wirklich von allen Zahnflächen entfernt. Am leichtesten fällt das, wenn man nach einem bestimmten System vorgeht. Auch Kindern sollte man ein solches System von Anfang an beibringen.



### 1.) KAUFÄCHEN

Zunächst die Kauflächen der Backenzähne oben und unten mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen putzen. Nur leicht aufdrücken, zu viel Druck schädigt die Zähne.



### 2.) AUSSENFLÄCHEN

Zahnbürste mit sanftem Druck im 45°-Winkel zum Zahnfleisch hin ansetzen. Das ist wichtig, um den Belag zwischen Zahnfleischsaum und Zahn gut zu entfernen. Kinder sollten dabei die so genannte „Rot-Weiß-Technik“ erlernen, d.h. den Belag immer vom Zahnfleisch zum Zahn mit einer „Wischbewegung“ entfernen. Später spricht man von „Kreisen“. Um keinen Zahn zu vergessen, beginnt man am besten links oben und arbeitet sich Zahn für Zahn weiter, bis man rechts oben ganz hinten angelangt ist. Dann die untere Zahnreihe ebenso reinigen.



### 3.) INNENFLÄCHEN

Auch die Innenflächen werden von links nach rechts (erst oben, dann unten) geputzt. Der Zahnbelag wird auch hier von „Rot nach Weiß“ entfernt. Am besten die Zahnpasta nur ausspucken und nicht nachspülen. Das verbleibende Fluorid stärkt zusätzlich die Zähne.

## NACHPUTZEN bis zum zehnten Lebensjahr!

Bis Kinder wirklich alleine sorgfältig Zähne putzen können, dauert es länger als die meisten Eltern wissen. Ein Kind kann erst selbständig für die Mundhygiene verantwortlich sein, wenn es flüssig schreiben gelernt hat – das ist mit etwa 10 Jahren der Fall.

## ? Fragen rund um 's Zähneputzen:

? **WIE LANGE?** 2–3 Minuten

? **WIE OFT?** Mindestens 2x täglich (morgens und abends) nach den Hauptmahlzeiten. Wenn möglich auch nach Jausen und Snacks. **ACHTUNG:** Nach dem Konsum von stark säurehaltigen Speisen (z.B. Salate mit Essig, säurehaltiges Obst) und Getränken (z.B. Fruchtsäfte, Cola etc.) soll mit dem Zähneputzen 30 Minuten gewartet werden.

? **1X TÄGLICH ZAHNZWISCHENRÄUME REINIGEN!** In den Zahnzwischenräumen sammeln sich Bakterien an, die mit der Zahnbürste nur schwer entfernbar sind. Dies gilt besonders bei sehr engen Zahnzwischenräumen. Daher nach dem Zähneputzen 1x täglich – am besten abends – die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen. Der Umgang mit der Zahnseide muss gelernt sein, um Verletzungen des Zahnfleisches zu vermeiden: Eine Prophylaxeassistentin/ein Prophylaxeassistent zeigt gerne, wie's richtig geht!

? **WIE OFT ZAHNBÜRSTE WECHSELN?** Nach spätestens drei Monaten sollte die Bürste ausgewechselt werden (ideal: alle 6 Wochen). **Tipp:** Weil jede Jahreszeit drei Monate dauert, kann man sich ganz leicht merken, wann es Zeit für eine neue Zahnbürste ist. Wenn Borsten wegstehen oder ausfransen, schon früher austauschen, ebenso nach einer Erkältung: Die Keime sammeln sich in den Borsten und können zu einer raschen Neuerkrankung führen.



## Hallo Doktor!

### ZAHNARZTBESUCH OHNE ANGST

Im Idealfall sollte schon nach Durchbruch des ersten Milchzahns der erste Zahnarztbesuch erfolgen. Auch durch die Kindergartenzeit hindurch wird die 2x jährliche Kontrolle unbedingt empfohlen. Falls Sie bisher noch nie mit Ihrem Kind beim Zahnarzt gewesen sind, sollten Sie umgehend einen ersten Besuch vereinbaren und regelmäßige 2x jährliche Kontrollen zu einem Fixpunkt werden lassen! Es ist wichtig, die kleinen PatientInnen kindgerecht und spielerisch an die zahnärztliche Behandlung heranzuführen. Gehen Sie daher unbedingt mit Ihrem Kind zur Zahnärztin/zum Zahnarzt, solange noch alles in Ordnung ist! So gewöhnt sich Ihr Kind an die Atmosphäre und lernt, ohne Angst den Mund zu öffnen, um der Zahnärztin/dem Zahnarzt einen Blick hinein zu erlauben. Viele Erwachsene haben Angst vor dem Zahnarztbesuch – versuchen Sie, diese Angst nicht auf Ihr Kind zu übertragen und hier Vorbild zu sein. Suchen Sie eine Zahnärztin/einen Zahnarzt, die/der gerne Kinder behandelt, sich die Zeit nimmt und bereit ist, sich mit Ihrem Kind auseinanderzusetzen.

### VERSIEGELUNG

Auch vorbeugend kann in der Zahnarztpraxis einiges getan werden: Tiefe Rillen und Furchen, die mit der Zahnbürste nur schwer zu erreichen sind, können mit Kunststoff-Lack versiegelt werden, um die Entstehung von Karies zu verhindern. Meist werden die ersten bleibenden Backenzähne versiegelt, die mit ungefähr 6 Jahren durchbrechen.

### TERMIN BEI DER PROPHYLAXEASSISTENTIN/DEM PROPHYLAXEASSISTENTEN

Eine Prophylaxeassistentin/ein Prophylaxeassistent ist in Arztpraxen für die professionelle Mundhygiene verantwortlich. Auch für Ihr Kind können Sie einen Termin bei ihr/ihm vereinbaren. Der Besuch ist für Ihr Kind mit Sicherheit ein angenehmes Erlebnis! Sie/er schaut sich die Zähne ganz genau an & zeigt Ihrem Kind, wie man richtig Zähne putzt und worauf man bei der Mundhygiene achten muss.



## Gruppenprophylaxe (= Gruppenvorsorge) in Volksschulen

Im Bereich der Zahngesundheit leisten Gesundheitsvorsorge-Vereine österreichweit durch ihre engagierte Arbeit einen wesentlichen Beitrag. Die so genannte „Gruppenprophylaxe“ startet bereits im Kindergarten und findet in der Volksschulzeit ihre Fortsetzung. Ausgebildete ZahngesundheitserzieherInnen vermitteln in Zusammenarbeit mit KindergärtnerInnen und LehrerInnen, dass Zähneputzen auch Spaß machen kann. Zu den Schwerpunkten der Gruppenprophylaxe gehören das spielerische Erlernen der richtigen Putztechnik, die Vermittlung von kindgerechtem Basiswissen rund um Kariesentstehung, Aufbau der Zähne und die richtige Ernährung. Wichtiges Anliegen ist es auch, den Besuch bei der Zahnärztin/dem Zahnarzt gemeinsam zu besprechen und Ängste von vornherein abzubauen. Wichtig ist jedoch, dass Kinder das Gelernte zu Hause fortsetzen und mit ihren Eltern gemeinsam die Zahngesundheit fix in ihren Alltag integrieren.

### Anlaufstellen in ganz Österreich:

- [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at) – Styria vitalis, Steiermark
- [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) – Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- [www.pga.at](http://www.pga.at) – PGA Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Oberösterreich
- [www.apollonia2020.at](http://www.apollonia2020.at) – Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin, Niederösterreich
- [www.avos.at](http://www.avos.at) – AVOS Arbeitskreis für Vorsorgemedizin, Salzburg
- [www.avomed.at](http://www.avomed.at) – avomed Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
- [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at) – Gesundheitsland Kärnten
- [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at) – aks Zahnprophylaxe Vorarlberg

## Gesunde Zähne durch richtige Ernährung

Die richtige Ernährung ist für die Zahngesundheit ebenso wichtig wie die regelmäßige und gründliche Reinigung der Zähne!

### SPEICHEL FÖRdert DIE SELBSTREINIGUNG DER ZÄHNE

Im Vergleich zu unseren Vorfahren nehmen wir heute vermehrt „weiche Nahrung“ zu uns. Damit bilden wir während des Essens auch weniger Speichel. Die bei der Nahrungsaufnahme entstehenden Säuren sollten aber durch ausreichend Speichel neutralisiert werden (Pufferwirkung des Speichels), damit sie die Zahnoberflächen nicht angreifen und „entmineralisieren“. Zusätzlich fördert der Speichel den Wiedereinbau zahnhärtender Mineralien in den Zahnschmelz (Remineralisation). Diese Remineralisation wird bei ausreichender Fluoridierung beträchtlich gesteigert. Durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann der Speichelfluss angeregt werden.

### SÜSSES! Achten Sie auf „versteckten“ Zucker!

Ein anderes grundlegendes Problem unserer heutigen Ernährung ist der hohe Zuckergehalt in Nahrungsmitteln, in denen wir gar keinen Zucker vermuten. Dieser „versteckte“ Zucker findet sich in Softdrinks, Müsliriegeln, Fruchtjoghurts, aber auch in vielen Fruchtsäften, Mineralwässern mit Geschmack sowie in Ketchup und Fertiggerichten. Der in Nahrungsmitteln enthaltene Zucker ist für sich alleine betrachtet nicht zahnschädlich. Die im Mund vorhandenen Bakterien allerdings nehmen diesen Zucker auf und produzieren aus diesem Zucker beträchtliche Mengen an Säure, die die Zähne angreift (entmineralisiert!).



WIE VIELE STÜCKE WÜRFELZUCKER ENTHÄLT EIN LITER COLA?

18-19 Stück

WIE VIELE STÜCKE WÜRFELZUCKER ENTHÄLT EINE PORTION KETCHUP (ESSLÖFFEL, 60G.)?

5 Stück



### Bennis Hinweis:

**Gut zu wissen!**  
Es ist nicht immer Süßes, das schadet.

**Dass Zucker schlecht für die Zähne ist, wissen alle Eltern. Nur wenige sind sich jedoch bewusst, dass auch Kohlenhydrate in Form von Chips oder Pommes frites die Zähne schädigen.** Kohlenhydrate

sind nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Zuckermolekülen. Auch „Stärke“ (z.B. in Kartoffeln) ist „einfacher“ Zucker, der zu langen Ketten aufgereiht ist. Diese Ketten werden bereits im Mund durch Enzyme im Speichel aufgespalten und sind damit ebenso schädlich für die Zähne. Daher sind auch kohlenhydrathaltige Speisen eine Ursache für Karies. Pommes frites und Ketchup sind damit z.B. eine echt üble Mischung für die Zähne! Kartoffeln enthalten Stärke und Ketchup Zucker. Auch Kartoffelchips sind daher kein geeigneter Snack für zwischendurch. Klebrige Obstsorten, zum Beispiel Bananen, sind als Zwischenmahlzeit ebenfalls nicht ideal.



## Zahngesunde Jause

Achten Sie darauf, Ihrem Kind speziell für zwischendurch möglichst (zahn)gesunde Snacks mitzugeben. Verzichten Sie in der Regel auf Schokoriegel, Chips oder Kekse.

**Zahngesunde Snacks für zwischendurch** sind z.B.: Käse, rohes Gemüse, Naturjoghurt, Popcorn, Nüsse, Reiskekse, dunkles Brot oder Vollkornweckerl.

### TIPPS:

- **Kinder knabbern gerne:** Geben Sie Ihrem Kind auch für die Schule kauintensive Nahrung wie Karotten oder ein „Scherzl“ vom Schwarzbrot mit – das regt den Speichelfluss an.
- Präsentieren Sie **Obstspießchen und lustige Gemüsegesichter** als Snacks für zwischendurch.

Für den Durst zwischendurch eignet sich Wasser am besten. Eine Alternative für Kinder sind sehr stark verdünnte 100%ige Fruchtsäfte oder ungesüßter Früchtetee!



## Regeln für's Naschen

Die meisten Kinder lieben Süßes – die Kariesbakterien im Mund leider auch! Nachdem man das Naschen nicht ganz verbieten soll und kann, sollten ein paar wichtige Regeln beachtet werden:

### KEINE DAUERENDE ZUCKERBELASTUNG.

Geben Sie (natürlich mit Ausnahmen) keine Zucker- oder Schlecker. Die Mundhöhlenbakterien wandeln den Zucker rasch in Säuren um, die den pH-Wert des Speichels in einen für die Zähne schädlichen Bereich absenken. Es dauert etwa eine Stunde, bis saurer Speichel wieder seinen neutralen pH-Wert erreicht.

Wird in jeder Schulpause ein süßer Snack verzehrt, eine süße Limonade oder ein saurer Fruchtsaft getrunken, kann sich ein zahnschädigendes Milieu den ganzen Tag lang im Mund aufbauen, was speziell den mineralarmen Milchzahnschmelz bzw. den unreifen Zahnschmelz gerade durchbrechender bleibender Zähne trifft. Für zwischendurch lieber eine Wasserflasche mitgeben.

### ALLES AUF EINMAL.

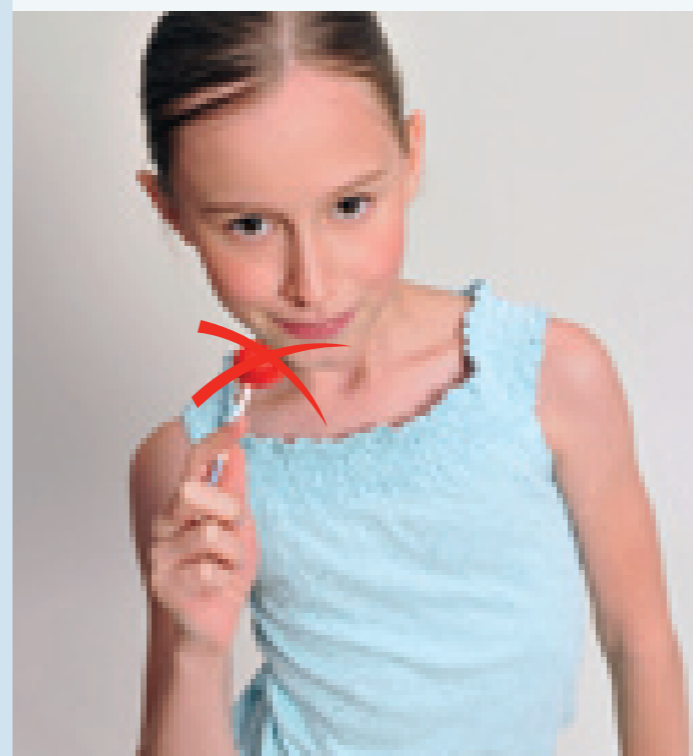
Wenn Ihr Kind naschen möchte, sollte es das im Rahmen einer Mahlzeit als „Nachspeise“ tun. Eine Tafel Schokolade auf einmal schadet den Zähnen weniger als viele kleine Stückchen über den ganzen Tag verteilt. Danach Zähne putzen! (30 Minuten Wartezeit einhalten.)

### ZUCKERFREIER KAUGUMMI FÜR KINDER – SÜSSIGKEIT FÜR GESUNDE ZÄHNE.

Zuckerfreier Kaugummi wird von ZahnärztInnen anstelle von Süßigkeiten und als sinnvolle Mundhygiene für zwischendurch empfohlen. Kinder haben Spaß daran und tun damit auch den Zähnen Gutes.

### ACHTUNG: AUCH SAURES SCHÄDIGT DIE ZÄHNE!

Auch saure Lebensmittel (z.B. Essig in Salaten, Obst, Fruchtsaft) wirken direkt auf den Zahnschmelz ein. Wasser oder zuckerfreier Kaugummi im Anschluss neutralisieren die Säuren! Tipp: Nach säurehaltiger Nahrung etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten



## Zahnpflege zwischendurch

Im Idealfall sollten die Zähne nach jeder Mahlzeit geputzt werden, was im Alltag mit Kindern und meist auch in der Schule nur schwer umsetzbar ist. Trotzdem lässt sich auch zwischendurch einiges für gesunde Zähne tun.

### TIPP 1: NACH DEM ESSEN WASSER NACHTRINKEN ODER AUSSPÜLEN

Lassen Sie Ihr Kind nach dem Essen unterwegs Wasser nachtrinken oder ausspülen, um grobe Speisereste wegzuspülen. Das Wasser hilft auch, die Säuren im Mund zu „verdünnen“ (= Anstieg des pH-Wertes). Bringen Sie Ihrem Kind bei, mit Wasser auszuspülen, nachdem es etwas gegessen oder ein süßes Getränk getrunken hat. Das ist auch in der Schule möglich.



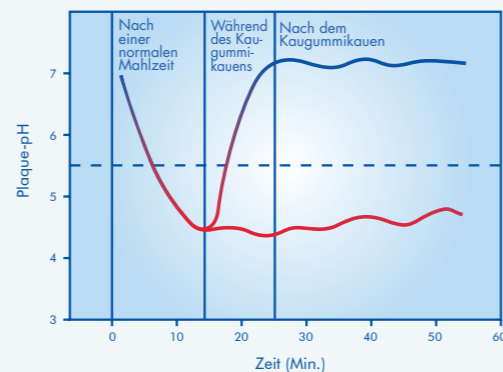
### TIPP 2: ZUCKERFREIER KAUGUMMI

**Zuckerfreier** Kaugummi stellt aus zahnmedizinischer Sicht eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Mundhygiene dar. Er wird von ZahnärztInnen nach jedem Essen oder Trinken empfohlen, wenn Zähneputzen nicht möglich ist. Kaugummi zur Zahnpflege für Kinder schmeckt süß, macht Kindern Spaß, ist jedoch zuckerfrei und damit ein leckerer Nachtisch, der Kindern anstelle von Süßigkeiten nach dem Essen gegeben werden und so die Mundhygiene unterwegs sinnvoll ergänzen kann. Während des Unterrichts ist Kaugummikauen jedoch meistens nicht erlaubt.

Studien belegen: Regelmäßiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen und Trinken zwischendurch, zusätzlich zum Zähneputzen morgens und abends, neutralisiert Säuren und hilft so, das Kariesrisiko zu reduzieren.

### WARUM?

Nach jedem Essen oder Trinken sinkt der so genannte „pH-Wert“ in den sauren Bereich. Die Säuren greifen den Zahnschmelz an und machen ihn porös. Zuckerfreier Kaugummi hilft, die Säure-Attacke auf den Zahnschmelz wirkungsvoll zu bekämpfen, indem der Speichelfluss angeregt wird. Die Säuren werden neutralisiert, der Zahnschmelz wird remineralisiert, und so das Kariesrisiko gesenkt.



### 20 MINUTEN!

Die optimale Wirkung hat das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi, wenn er mehrmals am Tag – nach dem Essen und Trinken – für jeweils 20 Minuten gekaut wird.

**WICHTIG:** Der Kaugummi ist kein Ersatz für gründliches Zähneputzen morgens und abends!

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“

Auch Österreichs Benimmexperten Thomas Schäfer-Elmayer ist das Thema Zahngesundheit ein Anliegen, denn ebenso wie für gutes Benehmen gilt auch für die Zahnpflege und Körperhygiene: Wenn wichtige Gewohnheiten in der Kindheit etabliert werden, fällt es im Erwachsenenalter leicht, diese beizubehalten.

### ELTERN ALS VORBILD

„Das Vorbild der Eltern spielt bei der Zahnpflege eine besonders große Rolle“, sagt Thomas Schäfer-Elmayer. „Es gehört zu den elterlichen Pflichten, ihre Kinder bei der Zahnpflege zu unterstützen. Abgesehen von der Gesundheit gilt: Kaputte Zähne vermitteln keinen gepflegten Eindruck – dieser ist aber sowohl im Privat- als auch im Berufsleben später von großer Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern ihrem Kind auch bei der Zahngesundheit die besten Voraussetzungen mitgeben.“



Auch Thomas Schäfer-Elmayer weiß, dass der Kaugummi in der Mundhygiene gute Dienste leistet. Im Interesse gesunder Zähne ist Kaugummikauen daher heute nicht länger tabu. „Damit die Mundhygiene für zwischendurch Spaß macht, ohne Verwandte, Bekannte oder LehrerInnen zu verärgern, gilt auch für Kinder: Auf das „Wie“ kommt es an! Geben Sie

Ihrem Kind von Anfang an ein paar wichtige Regeln zum alltagstauglichen Kaugummigebrauch mit auf den Weg!“ **Wie beim Essen gilt auch für den Kaugummi: Mund geschlossen halten und möglichst geräuschlos kauen. Die richtige Entsorgung ist Thomas Schäfer-Elmayer ein ganz besonders großes Anliegen!**



### Entsorgen: So gehts richtig!

#### SCHRITT 1

Zur Entsorgung soll ein Stück Papier oder auch ein Taschentuch verwendet werden.

#### SCHRITT 2

Der Kaugummi soll möglichst unauffällig in das Stück Papier gewickelt werden.

#### SCHRITT 3

Papier und Kaugummi sollen ordnungsgemäß in einem Mistkübel entsorgt werden! Keinesfalls darf der Kaugummi irgendwohin geklebt oder einfach auf die Straße geworfen werden!

**Ob der zuckerfreie Kaugummi nur in der Freizeit oder auch in der Schule Bestandteil der Mundhygiene werden kann, muss individuell mit Lehrerin/Lehrer geklärt werden.**

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen... ..kann man eine Menge für gesunde Zähne tun!

**Ca. 7 Uhr Frühstück**  
Zu Hause frühstücken und vor dem Weggehen Zähne putzen. Nimm eine gesunde Jause und eine Wasserflasche mit in die Schule.

**8 Uhr Schulbeginn**  
Wenn du Durst hast, trink Wasser – das ist für deine Zähne am allerbesten!

**Pause! Zeit für die Jause!**  
Wenn du eine Jause isst und in der Schule nicht Zähne putzen kannst: Spül die Speisereste mit Wasser weg! (ausspülen oder Wasser nachtrinken)

**Mittagessen!**  
Nach dem Mittagessen eine halbe Stunde warten und dann Zähne putzen! Wenn das nicht geht, gibt es einen Trick der hilft: Mit Wasser ausspülen, um die Speisereste zu entfernen.

**Nachmittag**  
Egal ob du zu Hause bist oder in der Schule – trink immer genug Wasser und iss zwischendurch zum Beispiel Karotten, Paprika, Obst oder Käse. Hinterher Speisereste immer gut ausspülen.

**19 Uhr Abendessen**  
Putz danach ganz gründlich Zähne und lass auch deine Eltern nachputzen. Spül die Zahnbürste gut ab. Deine Eltern helfen dir, mit Zahnseide auch die Zahnzwischenräume sauber zu machen. **Wichtig: Ab jetzt bis zum Schlafengehen nur mehr Wasser trinken.**

**Bennis Naschtipp für schlaue Kinder**

Wenn du schlau bist, weißt du auch, wie man richtig nascht, damit Kariesbakterien keine Chance haben:

- ★ Iss Süßigkeiten nur einmal am Tag als Nachspeise, wenn du hinterher auch zuhause bist und Zähne putzen kannst. Warte eine halbe Stunde ab und putz die Speisereste dann weg – so haben die Bakterien keine Nahrung.
- ★ Zuckerfreier Kaugummi für Kinder schmeckt auch süß – ist aber gleichzeitig gut für die Zähne. Er ersetzt das Zähneputzen aber nicht!

**JAHRESZEITEN-REGEL**

Weil jede Jahreszeit drei Monate dauert, kannst du dir ganz leicht merken, wann es Zeit für eine neue Zahnbürste ist. Wenn eine neue Jahreszeit beginnt, erinnere deine Eltern daran, dass du eine neue Zahnbürste brauchst. **Wie heißen die vier Jahreszeiten?**



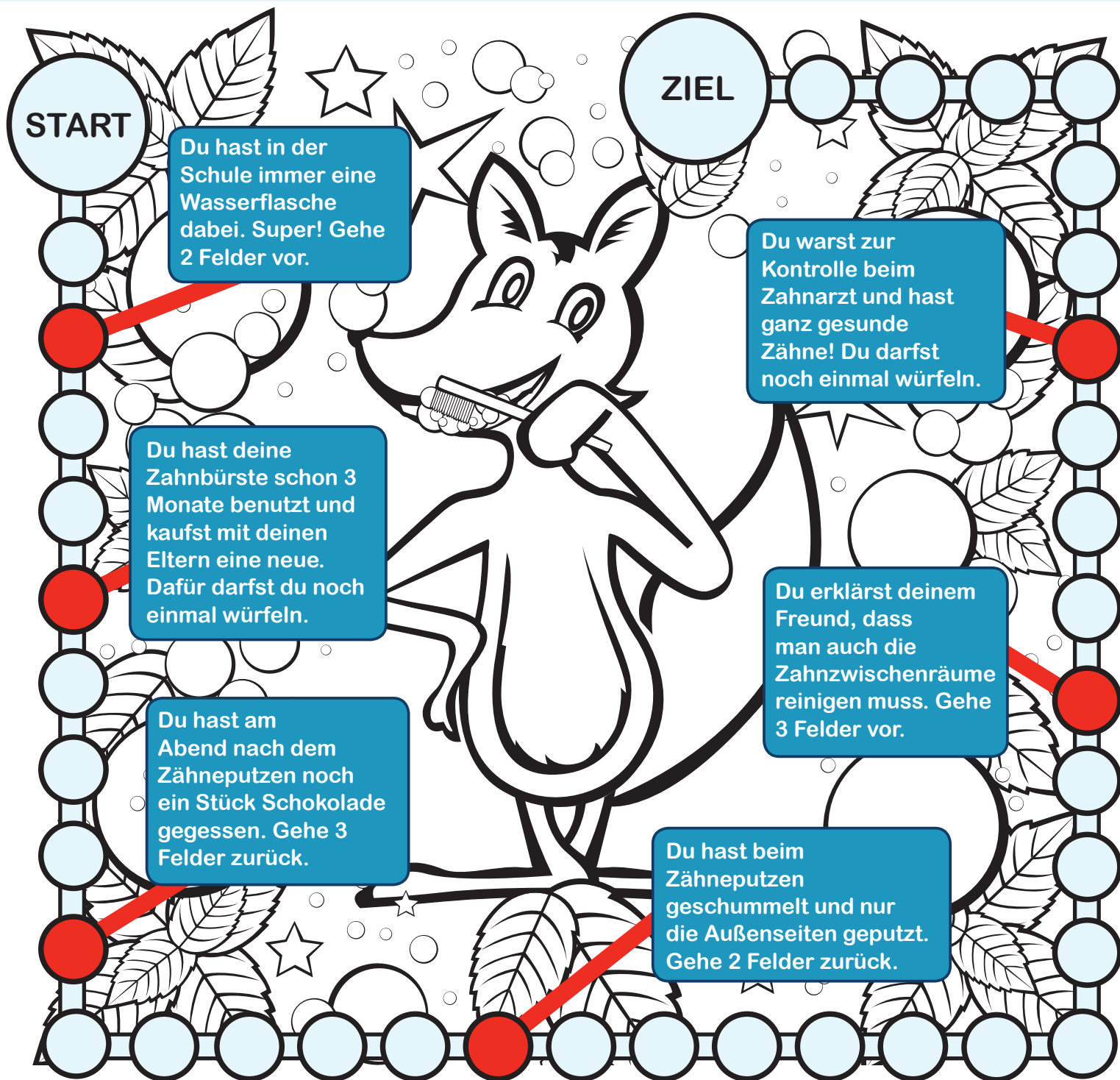
**Wichtig für gesunde Zähne**

- ★ Mindestens 2x am Tag (in der Früh und am Abend) 2–3 Minuten Zähne putzen. Am Abend ganz besonders gründlich! Lass deine Eltern oder einen anderen Erwachsenen nochmals nachputzen, damit ihr wirklich alle Bakterien gut erwischst!
- ★ Wenn du gegessen oder ein süßes Getränk getrunken hast, warte immer eine halbe Stunde ab – und putz erst dann die Zähne.
- ★ Geh 2x im Jahr zu deiner Zahnärztin oder deinem Zahnarzt und lass sie alle Zähne in deinem Mund genau kontrollieren.
- ★ Trink zwischendurch lieber Wasser! Süße Getränke am besten nur zum Essen, wenn du danach Zähne putzen kannst.



# ZAHNPUTZ-RALLEY

Du brauchst: 1 Spielkegel pro Spieler, 1 Würfel. Alle Spielkegel stehen auf „Start“, der jüngste Spieler beginnt. Wer zuerst das Zielfeld erreicht, hat die Zahnputz-Ralley gewonnen!



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

**Colgate**

**Orbit**

KOOPERATIONSPARTNER:



Österreichischer Berufsverband für Zahnärztinnen und Zahnärzte

**öGK** in der  
zahnheilkunde

IMPRESSUM:

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs, Präsidentin: Dr. Judith Glazer, E-Mail: [office@schulaerzte.at](mailto:office@schulaerzte.at)

Zahnmedizinischer Beirat: Dr. Axel Mory (ÖGF), Dr. Verena Bürkle (ÖGK), Dr. Evelyn Iglseider (GSÖ), Web: [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)

Umsetzung: eXakt PR, [www.exakt-pr.at](http://www.exakt-pr.at)