



Gesunde Zähne von Anfang an Zahnpflege während des Zahnwechsels

Ratschläge und Empfehlungen
aus der **elmex®** Forschung



Inhalt

- 02 Das elmex® JUNIOR-Konzept
- 04 Warum Zähneputzen so wichtig ist
- 06 Gesunde Ernährung
- 08 Die wichtige Rolle von Fluoriden in der Kariesprophylaxe
- 10 Ein guter Start für die neuen Zähne
- 15 Starke Zähne für die ganze Familie

Das elmex® JUNIOR-Konzept

Zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr sind Kinderzähne besonders gefährdet, denn der Zahnschmelz der neuen Zähne ist nach dem Durchbruch noch nicht vollständig mineralisiert und deshalb anfälliger für Karies. Durch den Zahnwechsel brauchen vor allem die neuen, bleibenden Zähne speziellen Schutz.

Das elmex® JUNIOR-Konzept wurde zur Unterstützung eines optimalen Schutzes vor Karies entwickelt, indem es speziell auf die Zahnpflegebedürfnisse während des Zahnwechsels eingeht.



*bei Kinderzahnpflege ist die Marke elmex®.
 Umfrage zu Zahnpasten unter Zahnärzten (n=300, 2015).
 Umfrage zu Kinderzahnpflege unter Kinderärzten (n=454, 2016).



Warum Zähneputzen so wichtig ist

Durch Zähneputzen werden nicht nur Speisereste entfernt, sondern auch Zahnbelag (Plaque). Plaque besteht aus Bakterien, die sich auf den Zahnoberflächen ansammeln und einen klebrigen Belag bilden. Die Bakterien können aus zucker- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln und Getränken Säuren bilden, die den Zahnschmelz angreifen und so Karies verursachen.

Zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr sind Kinderzähne besonders anfällig für Karies, da der Zahnschmelz der neuen Zähne nach dem Durchbruch noch nicht vollständig ausgehärtet ist. Zudem erschweren lockere Milchzähne, Zahnlücken und durchbrechende Zähne die Mundhygiene während des Zahnwechsels. Aus diesem Grund sollte darauf geachtet werden, die Zähne täglich mindestens 2x, jeweils nach den Mahlzeiten, zu putzen.

Zusätzlich sind **regelmäßige Kontrolluntersuchungen** beim Zahnarzt wichtig. Diese Broschüre informiert Sie über die wichtigsten Grundlagen für die Zahnpflege Ihres Kindes.



Um die Zähne Ihres Kindes vor Karies und Zahnfleischentzündung (Gingivitis) zu schützen, sollte Zahnbelag täglich gründlich entfernt werden. So bleiben die Zähne gesund und stark.

Gesunde Ernährung

Neben dem Zähneputzen spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für die Zahngesundheit. Wird über Nahrung oder Getränke zu viel Zuckerhaltiges aufgenommen, kann dies schädlich für die Zähne sein. Auch die in einigen Erfrischungsgetränken enthaltenen Säuren können aus dem Zahnschmelz Mineralien herauslösen und diesen schädigen.

Damit die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben, sind die folgenden Ernährungstipps hilfreich:

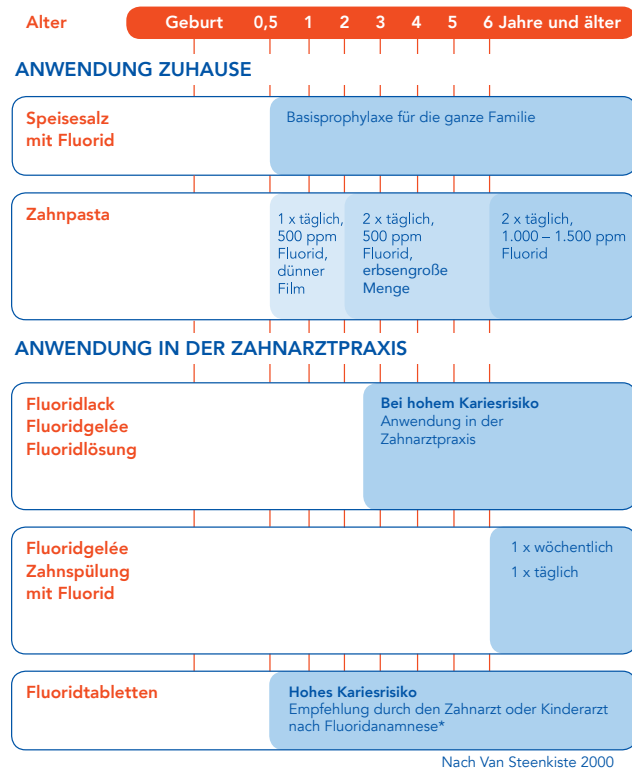


- **Trink- oder Mineralwasser ist ein guter Durstlöcher:** Kohlenhydrat-/Zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte dürfen von den Kindern zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden. Trink- und Mineralwasser eignen sich dagegen als Durstlöcher für zwischendurch.
- **Süßes am besten zu den Hauptmahlzeiten essen** und nicht über den Tag verteilt und danach im Anschluss die Zähne putzen.



Die wichtige Rolle von Fluoriden in der Kariesprophylaxe

Bei der Prävention von Karies spielen **Fluoride** eine wichtige Rolle, denn sie **fördern den Wiedereinbau von Mineralien in den Zahnschmelz**. So schützen sie die Zähne vor Karies. So wie Ihr Kind wächst, wachsen auch die Anforderungen an die Kariesprophylaxe in den ersten Lebensjahren stetig weiter. Welche Fluoridierungsmaßnahmen die Zähne Ihres Kindes am besten vor Karies schützen, können Sie der **Leitlinie „Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe“ der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)** entnehmen.



Mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wird empfohlen, eine Zahnpasta mit einem altersgerechten Fluoridgehalt (1.000–1.500 ppm) zu verwenden. **Der richtige Zeitpunkt ist der sechste Geburtstag.** Zusätzlich kann der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz für die gesamte Familie erfolgen.



- Fluorid beschleunigt den Wiedereinbau von Mineralien in den Zahn (Remineralisation). Karies kann im Anfangsstadium hierdurch sogar rückgängig gemacht werden.
- Fluorid verbessert die Widerstandskraft der Zähne gegen Säureangriffe und verhindert so das Herauslösen von Mineralien aus dem Zahn (Demineralisation).

* Die Gabe von Fluoridtabletten ist sinnvoll, wenn im Haushalt kein fluoridhaltiges Speisesalz und ab dem ersten Milchzahn keine fluoridhaltige Kinderzahnpasta verwendet werden. Es sollte vor Verschreibung von Fluoridtabletten eine Fluoridanamnese erfolgen.



Ein guter Start für die neuen Zähne

1. Vom Milchzahn zum Erwachsenen-Gebiss

Noch bevor der erste Milchzahn ausfällt, erscheinen etwa im Alter von sechs Jahren hinter den Milchbackenzähnen vier neue bleibende Zähne. Nach und nach wird jeder Milchzahn durch einen bleibenden Zahn ersetzt, bis der Zahnwechsel ungefähr mit zwölf Jahren abgeschlossen ist.

Der Zahnschmelz der neuen Zähne ist nach dem Durchbruch noch nicht vollständig mineralisiert und deshalb anfälliger für Karies. Lockere Milchzähne, Zahnlücken und durchbrechende Zähne erschweren die Mundhygiene während des Zahnwechsels. Ein erhöhtes Kariesrisiko ist die Folge.



6 Jahre
4 große Backenzähne
(vor dem Ausfall der
Milchzähne)
2 untere Schneidezähne

7 Jahre
2 obere Schneidezähne
2 untere Schneidezähne

8 Jahre
2 obere Schneidezähne

10 Jahre
2 untere Eckzähne
4 kleine Backenzähne

11 Jahre
2 obere Eckzähne
4 kleine Backenzähne

12 Jahre
4 große Backenzähne

2. Zähneputzen während des Zahnwechsels

Ab dem sechsten Geburtstag sind Kinder zwar in der Lage, alle Flächen ihrer Zähne zu putzen, allerdings erreichen sie noch keine vollständige Belagentfernung. Deshalb sollten Sie täglich – abends vor dem Schlafengehen – **die Zähne Ihres Kindes nochmals nachputzen** und dabei insbesondere die neu durchbrechenden, bleibenden Backenzähne. Denn die liegen lange Zeit tiefer als die Kauflächen der Milchbackenzähne. Empfehlenswert ist das Zähneputzen nach der **KAI-Methode**, bei der zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen gereinigt werden.

Um die neuen bleibenden Zähne vor Karies zu schützen, wird empfohlen, **ab dem sechsten Geburtstag eine Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt (1.000 - 1.500 ppm)** zu verwenden. Zur Reinigung eignen sich vor allem Zahnbürsten mit X-Borsten, die bis weit in die Zahnzwischenräume gelangen und Zahnbelag auch dort sicher entfernen.

K A I -Methode

1. Kauflächen

Zuerst werden die Kauflächen mit Hin- und Herbewegungen geputzt. Immer am letzten Zahn anfangen und erst die rechte Seite unten und oben putzen und anschließend die linke Seite, ebenfalls erst unten und dann oben.



2. Außenflächen

Mit der Zahnbürste werden Kreise auf die Außenseite der Backenzähne gemalt. Wieder von hinten nach vorne, erst rechts und dann links. Danach werden die Zähne wie beim Abbeißen geschlossen, weil sich so auch auf die Schneidezähne leichter Kreise malen lassen.



3. Innenflächen

Zum Schluss werden die Innenflächen geputzt. Dabei wird die Zahnbürste vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von rot nach weiß) geführt. Erst rechts unten, dann rechts oben, dann links unten, dann links oben.



3. Zahnpflege während des Zahnwechsels

Die **elmex® JUNIOR Zahnpasta** wurde von der **elmex® Forschung** entwickelt und bietet wirksamen Kariesschutz während des Zahnwechsels.

- Mineralisiert und schützt die Zähne mit Aminfluorid
- Bietet dank altersgerechtem Fluoridgehalt (1.400 ppm) wirksamen Kariesschutz für die neuen bleibenden Zähne
- Reinigt die Zähne gründlich und schonend
- Motiviert mit angenehm mildem Geschmack zum regelmäßigen Zähneputzen



Um das Zähneputzen während des Zahnwechsels zu erleichtern, wurde die **elmex® JUNIOR Zahnbürste** mit speziellen X-Borsten entwickelt, die weit in die Zahnzwischenräume gelangen und so eine bessere Entfernung von Zahnbelag ermöglichen.

- **Weiche, abgerundete Schonborsten:** reinigen besonders gründlich und schonend
- **Höherstehende X-Borsten:** für eine Reinigung bis weit in die Zahnzwischenräume
- **Kleiner Bürstenkopf:** erleichtert die Reinigung der schwer erreichbaren neuen Backenzähne
- **Rutschfester, ergonomischer Griff mit Daumenstopp:** für eine sichere und kontrollierte Handhabung



Für zusätzlichen Kariesschutz – auch an schwer zugänglichen Stellen – sorgt die **elmex® JUNIOR Zahnpflege**.

- Schnelle und einfache Ergänzung zum täglichen Zähneputzen – in nur 30 Sekunden
- Bildet ein Fluorid-Depot, das bei Säureangriffen vor Mineralien-Abbau schützt und den Einbau von Mineralien in den Zahnschmelz fördert
- Für Kinder ab sechs Jahren, sobald sie das Ausspucken beherrschen
- Angenehmer, altersgerechter Minz-Geschmack



Starke Zähne für die ganze Familie

Tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta und geeigneter Zahnbürste ist die Grundlage für die Kariesprophylaxe bei Kindern.

Die einmal wöchentliche Anwendung von **elmex® gelée**, in Ergänzung zum Zähneputzen, verstärkt den Kariesschutz deutlich. Der Zahnschmelz wird intensiv fluoridiert, mineralisiert und nachhaltig gehärtet.

Mit **elmex® gelée** werden die Zähne einmal wöchentlich – am besten abends vor dem Schlafengehen – für ca. zwei Minuten gebürstet.



Bei Kindern, die Zahnspangen tragen, ist das Kariesrisiko deutlich erhöht. Denn Zahnspangen begünstigen die Bildung und Ansammlung von Zahnbelag und erschweren die Mundhygiene.

Um auf diese speziellen Zahnpflege-Bedürfnisse einzugehen, wurde die **elmex® ORTHO Zahnbürste** entwickelt.

- Einzigartige V-Schnitt-Borstenkonfiguration speziell zur Reinigung bei festsitzenden orthodontischen Apparaturen
- Weiche und höher abstehende äußere Borsten entfernen Plaque am Zahnfleischrand und reinigen die Zahnoberflächen
- Festere innere Borsten reinigen rund um Drähte und Klammern



Bauen Sie **elmex® gelée** ganz bequem in die gewöhnliche Zahnpflege-Routine Ihrer Familie an einem bestimmten Tag in der Woche ein. Wie wäre es mit **Sonntagabend ist elmex® gelée-Zeit für die ganze Familie.**



elmex® gelée-

Die wöchentliche Intensivkur für starke Zähne.

elmex® gelée 25 g. Zur Vorbeugung gegen Karies, zur Unterstützung der Behandlung der Initialkaries und Behandlung überempfindlicher Zahnhälse. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weitere Informationen finden Sie auf www.elmex.de

* Im Rahmen der Individualprophylaxe – sprechen Sie Ihr zahnärztliches Praxisteam an.

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Dr. med. habil. Almut Makuch
Diplompsychologin
Ernst-Thälmann-Straße 24a
04420 Markranstädt OT Seebenisch

Prof. Dr. med. dent. Elmar Hellwig
Ärztlicher Direktor der Abteilung für Zahnerhaltungskunde und
Parodontologie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



**Wenn Sie mehr wissen wollen über das elmex® JUNIOR-Konzept,
rufen Sie uns an:**

CP GABA GmbH, 20097 Hamburg
Beratungsservice: ☎ 0800-8 85 63 51 (gebührenfrei)
montags–freitags 9.00 bis 17.00 Uhr
www.elmex.de