

# Gesunde Zähne - ein Leben lang!



**Tipps** für die Zahngesundheit  
bei Kindern von **6-12**

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



## Das elmex® Kinder-Konzept

Liebe Eltern,

bei Kindern unterliegen der Mundraum und die Zähne permanenten Veränderungen. Daher erfordert auch die Mundhygiene immer wieder spezifische Lösungen.

Die elmex® Forschung hat ein altersgerechtes Zahnpflegekonzept genau dafür entwickelt. Beachten Sie einige wenige und doch wirksame Regeln und Ihr Kind wird gesunde Zähne haben - solange Sie dafür Sorge tragen.

Viel Spaß beim Lesen, und Ihren Kindern gesunde Zähne wünscht Ihnen,

Ihr Team für Zahngesundheit

# Inhalt

- 02 Das elmex® Kinder-Konzept
- 05 Warum Zähneputzen so wichtig ist
- 07 Gesunde Ernährung
- 08 Die wichtige Rolle von Fluoriden in der Kariesprophylaxe
- 10 **6-12 Jahre**  
Die richtige Zahnpflege von 6 bis 12 Jahren
- 15 Mundpflege bei Trägern von Zahnspangen





## 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.

### **Bleibende Zähne benötigen einen besonderen Kariesschutz.**

Unmittelbar nach dem Durchbruch sind die bleibenden Zähne besonders anfällig für Karies. Die Zähne sind noch nicht vollständig mineralisiert.

Zusätzlich sind **regelmäßige Kontrolluntersuchungen** beim Zahnarzt wichtig.

Diese Broschüre informiert Sie über diese wichtigen 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.
- Es kommt bei sehr vielen Kindern vor, dass sie eine vorübergehende „Phase“ haben, in der sie keine Lust auf das Zähneputzen haben. Das ist vollkommen normal und legt sich meist von selbst. Wichtig ist aber, dass sie trotzdem konsequent morgens und abends putzen, auch wenn es Protest gibt.



# 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.

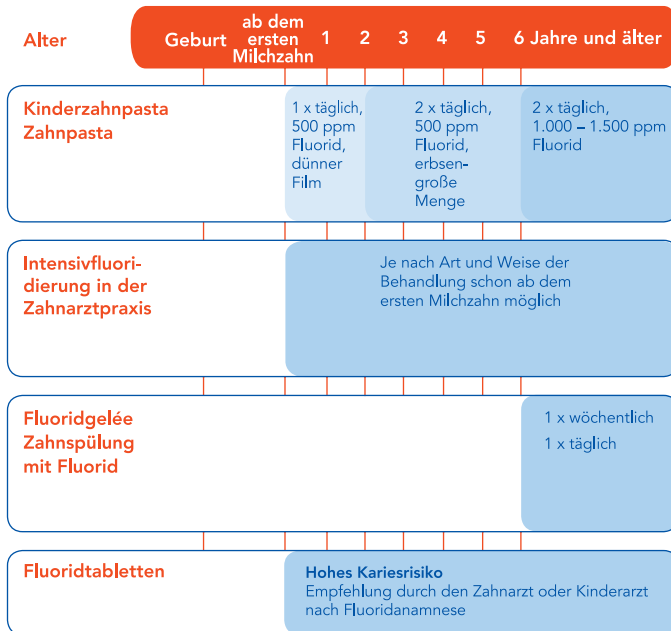
Damit die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben, sind die folgenden Ernährungstipps hilfreich:



- **Nach dem Zähneputzen nichts mehr essen:**  
Nach dem Zähneputzen am Abend sollte weder was gegessen noch getrunken (außer Wasser) werden.
- **Leitungs- und Mineralwasser sind gute Durstlöcher:**  
Kohlenhydrat- und zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte dürfen von den Kindern zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden. Leitungs- und Mineralwasser eignen sich dagegen als Durstlöcher für zwischendurch.
- **Süßes am besten zu den Hauptmahlzeiten essen**  
und nicht über den Tag verteilt.

# 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 dem Fluoridfahrplan der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) entnehmen.



nach DGZMK, Fluoridierungsleitlinie 2013



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass **bereits bei Kleinkindern ab dem ersten Milchzahn das Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste** sinnvoll und wirkungsvoll ist.

Mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wird empfohlen, eine Zahnpaste mit höherem Fluoridgehalt zu verwenden. **Der richtige Zeitpunkt ist der sechste Geburtstag.** Zusätzlich kann der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz für die gesamte Familie erfolgen.

Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren sollte eine Zahnpaste mit einem Fluoridgehalt zwischen 1000 und 1500 ppm verwendet werden. Der Geschmack der Zahnpaste sollte von Kindern als angenehm empfunden werden. Spezielle Zahnpasten für dieses Alter bieten sich an und sind in der Regel nicht zu scharf.



- 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).

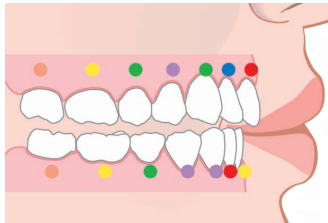


## 6-12 Jahre

### Entwicklung des Gebisses

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



## Zähneputzen von 6 bis 12 Jahren

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. Als empfehlenswert hat es sich daher erwiesen, die bleibenden Backenzähne quer zur Zahnreihe zu putzen.

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.

# Die richtige Putztechnik

Etwas gleichzeitig mit dem Ausfallen des ersten Schneidezahns erscheint mit ca. 6 Jahren der erste bleibende Backenzahn - der sogenannte 6-Jahr-Molar. Es ist wichtig, dass dieser beim Putzen nicht übersehen wird, da der 6-Jahr-Molar am längsten im Mund bleibt. Das wichtigste beim Zähneputzen ist, dass alle Zahnflächen gleichmäßig geputzt werden.

## 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.



Hin und Her: So werden die Zahnoberflächen sauber.

## 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.



Kreise malen: Das Reinigen der Außenflächen ist einfach.

## 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.



Zick-Zack: Reinigt die Innenseite Eurer Zähne.



Der 6-Jahr-Molar liegt nach dem Durchbruch versteckt. Die Zahnbürste muss schräg gehalten werden, damit dieser Zahn geputzt werden kann.

# Die richtige Zahnpflege von 6 bis 12 Jahren

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 die Reinigung der Zahnzwischenräume hat die elmex® Forschung speziell eine Zahnpülung für Kinder ab 6 Jahren entwickelt:

### elmex® JUNIOR-Zahnpülung

- Schnelle und einfache Ergänzung zum täglichen Zähneputzen – in nur 30 Sekunden
- Eignet sich gut während kieferorthopädischen Behandlungen
- Bildet einen Fluorid-Depot, der bei Säureangriffen vor Mineralien-Abbau schützt und den Einbau von Mineralien in den Zahnschmelz fördert - für zusätzlichen Kariesschutz, sogar an schwer zugänglichen Stellen
- Für Kinder ab sechs Jahren, sobald sie das Ausspucken beherrschen
- Angenehmer, altersgerechter Minz-Geschmack



# Mundpflege bei Trägern von Zahnsparngen

## Festsitzende Zahnsparngen (Brackets)

- Speisereste und Zahnbelag können sich in den Drähten ansammeln
- Brackets erschweren die Mundhygiene und erhöhen das Kariesrisiko wesentlich
- Übergangsstellen zwischen Brackets und Zahn sind bei der Zahnpflege besonders zu beachten



## Herausnehmbare Zahnsparngen

- Erhöhtes Kariesrisiko an der Stelle, an der die Spange auf dem Zahnschmelz aufliegt
- Zahnsparngen müssen mind. 1x täglich mit Zahnpasta und Zahnbürste gereinigt werden



## Hilfsmittel für die Zahnpflege während kieferorthopädischen Behandlungen

- Wichtigste Voraussetzung für eine gute Mundhygiene: Pflege der Zähne mit einer Zahnbürste und fluoridhaltigen Zahnpasta
- Zusätzlicher Schutz vor Karies: Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten (in versch. Größen erhältlich) oder Zahnseide (z.B. elmex® Zahnseide)
- Deswegen: 2x täglich Zähne putzen und Brackets und Zahnzwischenräume zusätzlich jeden Abend reinigen





# DER ZWEIFACHE SCHUTZSCHILD GEGEN KARIES



**Das elmex® JUNIOR System**  
Zweifacher Schutzschild für die neuen, bleibenden Zähne.

Für Fragen: Tel.: 08000-123965 (gebührenfrei), [www.elmex.at](http://www.elmex.at), Colgate-Palmolive GmbH, Wien