

Kleine Zähne und große Verantwortung

Die vier Säulen der Zahngesundheit ebnen den Weg zu gesunden Zähnen. Seit diesem Jahr sind auch die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen in das Gelbe Untersuchungsheft integriert. Dadurch wird es zu einem zentralen Baustein der Prävention.

Gesunde Zähne sind kein Zufall. Gesunde Zähne sind ein wichtiger Bestandteil unserer gesamten Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Wenn es um Zahngesundheit geht, denken viele Kinder und Erwachsene sofort ans Zähneputzen. Doch dass neben einer gewissenhaften Mundhygiene noch drei weitere Faktoren die Zahngesundheit beeinflussen, wird oft nicht gesehen.

Die Basis für gesunde Zähne bilden vier Säulen:

- gründliche Mundhygiene
- gesunde und ausgewogene Ernährung
- Fluorid - zur Stärkung des Zahnschmelzes
- regelmäßige zahnärztliche Kontrollen



Dieses Bild wurde mit Künstlicher Intelligenz erzeugt.

Diese vier Säulen bieten eine einfache Orientierungshilfe und sie ergänzen sich gegenseitig, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Fehlt eine Säule, steigt das Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen oder langfristige Zahnschäden deutlich.

Die vier Säulen der Zahngesundheit unter der Lupe

Zu einer **gründlichen Mundhygiene** gehören zwei bis dreimal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta sowie die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürsten. Da sich Plaque, der Biofilm aus Bakterien Speichelbestandteilen und Nahrungsresten, ständig neu bildet, ist es wichtig ihn gewissenhaft von den Zähnen zu entfernen, damit es weder zu Karies noch zu einer Zahnfleischentzündung kommt. Die Zahnpflege sollte bereits ab dem ersten Zähnchen beginnen. Ein Fingerling oder eine Fingerzahnbürste sind hierbei gute Möglichkeiten die ersten neuen Zähne zu reinigen. Grundsätzlich sollte der Bürstenkopf einer Zahnbürste eher klein sein. So kann er besser jeden Zahn erreichen und auch bis an die hinteren Backenzähne herankommen. Weiche und abgerundete Kunststoffborsten am Bürstenkopf sind Naturborsten immer vorzuziehen, da Naturborsten oft spitz sind und zu Verletzungen am Zahnfleisch führen können. Zudem lagern sich in den brüchigen Naturborsten gerne Bakterien an. Kinderzahnbürsten haben in der Regel einen dickeren Griff und eine Abrutschhilfe für den Daumen. Das erleichtert gerade jüngeren Kindern das selbstständige Zähneputzen. Eine Zahnbürste sollte spätestens alle zwei bis drei Monate ersetzt werden. Sind die Borsten deutlich verbogen oder abgespreizt oder gab es eine Infektionserkrankung, sollte die Zahnbürste auch früher ausgetauscht werden.

Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** zeichnet sich durch einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel aus. Die Ballaststoffe sorgen zum einen für eine gute Sättigung und zum anderen fördern sie den Speichelfluss, da ballaststoffreiche Lebensmittel mehr gekaut werden müssen. Der Speichel befeuchtet den Mundraum, so dass Kauen,

Schlucken und Sprechen leichter ist. Gleichzeitig neutralisiert der Speichel Säuren und enthält zusätzlich Mineralstoffe, die den Zahnschmelz stärken. Wer gut kaut, spült mit dem Speichel auch direkt Essensreste von den Zähnen. In einer zahngesunden Ernährungsweise taucht Zucker nur selten auf und auch die Getränke sollten zuckerfrei sein. Verstoffwechseln Bakterien aus dem Biofilm den Zucker entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Passiert dies häufig, kann Karies entstehen. Nicht nur die Menge an Zucker ist entscheidend, sondern auch wie oft man ihn zu sich nimmt und wie lange er auf den Zähnen haften bleibt. Dauerndes Snacken oder Trinken von zuckerhaltigen Getränken, greift die Zähne immer wieder an. Der Mundraum wird ständig im sauren Milieu gehalten, was sich negativ auf die Mundgesundheit auswirkt.

Fluorid bietet den Zähnen Schutz: Es unterstützt die Remineralisierung und härtet den Zahnschmelz. Dadurch werden die Zähne widerstandsfähiger gegenüber Säuren. Zusätzlich hemmt Fluorid das Wachstum kariogener Bakterien. Die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta ist somit von zentraler Bedeutung für gesunde Zähne. Seit dem Jahr 2021 geben Zahnärzte sowie Kinder- und Jugendärzte eine einheitliche Empfehlung zur Verwendung von Fluorid aus:

- **ab dem 1. Zahn bis zum 1. Geburtstag** sollten bis zu 2 x täglich die Zähne mit einer Zahnpasta ohne Fluorid bzw. ohne Zahnpasta geputzt werden **und** 1 x täglich sollte eine Tablette mit Fluorid und Vitamin D gegeben werden - **oder** bis zu 2 x täglich die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1000 ppm) putzen. Die Zahnpasta soll in der Größe eines Reiskorns dosiert werden. Zusätzlich soll 1 x täglich eine Tablette, die nur Vitamin D enthält, gegeben werden.
- **ab dem 1. Geburtstag bis zum 2. Geburtstag** sollten die Kinderzähne 2 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm) geputzt werden. Die Menge der Zahnpasta ist weiterhin „reiskorn groß“. Die Eltern dosieren die Zahnpasta und putzen die Zähne ihrer Kinder.
- **ab dem 2. Geburtstag bis zum 7. Geburtstag** sollten die Kinderzähne 2 bis 3 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm) geputzt werden. Die Menge sollte jetzt „erbsengroß“ sein. Die Eltern oder das Betreuungspersonal in der Kita dosieren die Zahnpasta. Das Kind lernt schrittweise das Zähneputzen. Die Eltern putzen die Zähne zu Hause nach.

Unter dem Aspekt, dass Kinder das Ausspucken erst erlernen müssen, sollte die Zahnpastamenge auch der Dosierungsempfehlung entsprechen. Wichtig ist auch nach dem Zähneputzen die restliche Zahnpasta nur auszuspucken und den Mund möglichst nicht auszuspülen. So kann das Fluorid länger und besser auf die Zähne wirken und einen effektiven Schutz aufbauen.

Ab dem 6. Lebensjahr kann ergänzend ein Fluoridgel mit höherem Fluoridanteil einmal pro Woche verwendet werden. Eine individuelle Beratung durch die Zahnärztin oder den Zahnarzt ist hierbei eine gute und wichtige Unterstützung.

Viele Zahnprobleme verursachen anfangs keine Schmerzen. Durch **regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen** können kleine Defekte an den Zähnen oder krankhafte Veränderungen im Mundraum frühzeitig erkannt werden. In diesem frühen Anfangsstadium ist eine Behandlung oft nur minimal und kann schnell Abhilfe schaffen.

Warum Zahngesundheit schon früh wichtig ist



Dieses Bild wurde mit Künstlicher Intelligenz erzeugt.

Gesunde Zähne sind ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens eines Kindes. Bereits im Säuglingsalter werden die Grundlagen für eine gute Mundgesundheit gelegt. Frühzeitige Gewohnheiten, regelmäßige Zahnpflege und eine bewusste Lebensmittelauswahl sowie eine positive Einstellung zum Zahnarztbesuch helfen dabei, Karies und andere Zahnerkrankungen zu vermeiden.

So gelingt der Zahnarztbesuch von Anfang an

Die Frage, „ab welchem Alter sollte ich mein Kind dem Zahnarzt vorstellen?“, beschäftigt alle Eltern. Eltern, die selbst ungern zum Zahnarzt gehen oder gar Angst vor dem Zahnarztbesuch haben, übertragen diese Ängste oft unbewusst auf ihr Kind. Eine gute Vorbereitung des Zahnarztbesuchs hilft Kindern, Vertrauen aufzubauen und Ängste zu vermeiden. Eltern können ihre Kinder unterstützen indem sie altersgerecht und ehrlich erklären, was ihr Kind in der Zahnarztpraxis erwartet. Kurze und einfache, vor allem positive Erklärungen reichen dabei aus. Sätze wie „Der Zahnarzt schaut, wie gut deine Zähne wachsen“ oder „Deine Zähne werden gezählt und sauber gemacht“ sind neutral und wertfrei. Kinderbücher oder Rollenspiele helfen Kindern dabei, den Ablauf in einer Zahnarztpraxis kennenzulernen und zu verstehen.

Das Gelbe Untersuchungsheft – ein zentraler Baustein der Prävention

Das Gelbe U-Heft ist Eltern als zentrales Medium in der medizinischen Versorgung bekannt. Hier werden die Ergebnisse aller ärztlichen U-Untersuchungen festgehalten. Das Gelbe Heft hat eine wesentliche Bedeutung im Rahmen der medizinischen Prävention und dient zur Information und vor allen der Erinnerung an die nächsten anstehenden ärztlichen Untersuchungen.

Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen jetzt auch im U-Heft

Seit Januar 2026 ergänzen sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen die regelmäßigen allgemeinen ärztlichen Untersuchungen. Die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen werden ebenfalls im Untersuchungsheft dokumentiert. Damit eröffnen sich neue Chancen für die zahnärztliche Prävention. Denn im bisherigen Vergleich zu den ärztlichen Untersuchungen (95 % Teilnahmequote), liegt die Quote bei den zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen je nach Untersuchung lediglich bei 11,5 % und 56 %. Laut der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung werden insbesondere die im Jahr 2019 eingeführten drei Untersuchungen für Kinder zwischen dem 6. Lebensmonat und dem vollendeten 34. Lebensmonat zur Verhinderung von frühkindlicher Karies selten wahrgenommen. Wenn man bedenkt, dass in diesem Alter bereits der Grundstein für eine lebenslange Zahn- und Mundgesundheit gelegt wird, wächst

die Chance auf gesunde Kinderzähne durch den nun verbindlichen Untersuchungs- und Dokumentationsmodus.

Fazit

Eine regelmäßige und gewissenhafte Zahnpflege, frühe Vorsorge und positive Erfahrungen beim Zahnarzt sind wichtige Grundlagen für gesunde Kinderzähne. Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle. Mit Geduld, der Vorbilderfunktion von Eltern und allen an der Erziehung von Kindern Beteiligten sowie einer altersgerechten Begleitung kann Zahnpflege zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Alltags werden. Wird hierbei das Zusammenspiel aller vier Säulen der Zahngesundheit – eine gründliche Mundhygiene, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit altersentsprechender Dosierung sowie die regelmäßigen zahnärztlichen Kontrollen - berücksichtigt, sorgt dies langfristig für eine stabile Zahngesundheit. Das aktuelle Gelbe Untersuchungsheft bietet der kindlichen Zahngesundheit neue Chancen indem die Verbindlichkeit und Dokumentation der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen mit den ärztlichen Untersuchungen gebündelt und somit deutlich sichtbarer wird.

INFOBOX

Zahnärztliche Prävention wirkt!

Für die 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS 6) wurde von 2021-2023 an 90 verschiedenen Orten innerhalb Deutschlands rund 3.400 Menschen aus unterschiedlichen Altersgruppen und sozialen Schichten umfassend befragt und zahnmedizinisch untersucht.

Die Ergebnisse zeigen, dass zahnmedizinische Präventionsmaßnahmen sich positiv auswirken. So sind in der Gruppe der 12-Jährigen 78 % der Kinder kariesfrei. Prof. Dr. A. Rainer Jordan, wissenschaftlicher Direktor des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) betont, dass „seit der Einführung der Gruppen- und Individualprophylaxe Ende der 1990er-Jahre, die Karieslast bei Kindern um 90 % gesenkt werden konnte.“ Die Entwicklungen für das Milchgebiss und das bleibende Gebiss sind nach wie vor unterschiedlich. Es zeigt sich, dass sich die Hauptlast der Karieserkrankungen auf einen kleineren Teil der Kinder konzentriert. Zudem wird aus der DMS 6 deutlich, dass nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen profitieren. Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) „Menschen in sozial schwierigen Lebenslagen werden von den präventionsorientierten Maßnahmen weniger gut erreicht.“

Des Weiteren belegen die Ergebnisse der DMS 6 ein hohes Vorkommen von Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) – auch bekannt als Kreidezähne. Diese Erkrankung ist nicht durch das Zahnputz- bzw. Mundhygieneverhalten zu beeinflussen. Vielmehr ist MIH eine entwicklungsbedingte Störung, die bereits vor der Geburt bis zum ersten halben Lebensjahr entsteht. Die Ursachen für das Entstehen einer MIH sind bisher nicht abschließend geklärt.

Quelle: Pressemitteilungen des IDZ vom 17. März 2025 und 14. April 2026