

NUCKEL-KARIES

GESUNDHEIT

Ein großes Problem ist die so genannte „Nuckelflaschenkaries“: Zahn bis zwölf Prozent aller Kinder zwischen eins und vier Jahren sind davon betroffen, Tendenz steigend, vor allem in unteren sozialen Schichten. Durch übermäßiges Nuckeln aus Saugerflaschen werden die oberen Frontzähne geschädigt. **So beugt man vor:** Nach dem ersten Lebensjahr sollten Kinder an normales Trinken aus Tassen oder Bechern gewöhnt werden, Eltern sollten von da an Saugerflaschen vermeiden. Experten raten auch von Schnabellassen und Ventiflaschen („Rennfahrerflaschen“) ab und von zucker- und säurehaltigen Getränken – dazu gehört auch Apfelsaft. Besser ist Wasser oder zuckerfreier Tee.

RICHTIG PUTZEN

Sobald die ersten Zähne da sind, sollten Eltern sie einmal täglich putzen. Dafür gibt es spezielle Babyzahnbürsten, wer damit nicht so gut zurecht kommt, kann auch ein Wattestäbchen benutzen oder sich ein Stück Mullbinde um die Fingerspitze wickeln.

Bis zum Schulalter verwendet man Kinderzahncreme, die 30 bis 50 Prozent weniger Fluorid enthält als normale Zahnpasta. Im Alter von zwei oder drei Jahren können Kinder das Zähneputzen selbst lernen, dann sollte auch zweimal täglich geputzt werden.

Aber Vorsicht: Noch bis ins Grundschulalter hinein müssen Eltern nachputzen, weil die kindliche Motorik noch nicht ausreicht, um jeden Zahn zu erreichen. Geputzt werden zuerst die Kau-Flächen, dann die Außenseiten und dann die Innenseiten („KAI“).

Auch die ersten Zähne brauchen Pflege

Wenn die Milchzähne nicht regelmäßig geputzt werden, steigt später die Gefahr von Fehlstellungen

VON TANJA WOLF

Sie sind weiß wie Milch, doch bei vielen Kindern leider nicht lange: Obwohl in Deutschland große Erfolge bei der Kariesvorbeugung erzielt wurden, sind die Milchzähne ein Sorgenkind der Zahnärzte. „In den sechs Jahren, in denen ein Kind ein Milchgebiss hat, beobachten wir mehr Karies als in den folgenden sechs Jahren bei den bleibenden Zähnen“, sagt Professor Christian Splieth, Leiter der Abteilung für Präventive Zahnmedizin und Kinderzahnheilkunde der Uni Greifswald. „Die Zahl der kranken Zähne bei den Zwölfjährigen ist von über acht in 1983 auf durchschnittlich knapp einen gesunken – ein riesiger Erfolg. Aber beim Milchgebiss ist die Zahl nur von vier auf zwei gesunken.“

Was können Eltern tun, um die Milchzähne ihrer Kinder besser zu pflegen? Pflicht ist vor allem, sie täglich zu putzen, und zwar vom ersten Zahn an. Splieth mahnt: „Viele Eltern denken, Milchzähne seien nicht so wichtig, weil sie ja ohnehin ausfallen. Das ist falsch.“ Und zwar aus mehreren Gründen: Die Karies kann sich in den Nerv vorarbeiten und von dort die nachwachsenden Zähne schädigen. Erst mit etwa zwölf Jahren fallen die letzten Milchzähne aus, die Kariesbakterien haben also viel Zeit, sich auszubreiten.

Fallen Milchzähne zu früh aus, steigt aufgrund der raschen Entwicklung im Kleinkindalter die Gefahr für Fehlstellungen, denn die bleibenden Zähne wachsen schieb in die Lücke hinein. Vor allem können deutliche Sprachprobleme auftreten, wenn Kinder in der wichtigen Entwicklungsphase von zwei bis vier Jahren schon Zahnlücken haben. Fehlende Milchzähne sollten also auf jeden Fall ersetzt werden, rät Christian Splieth: „Das ist ein wichtiger Schritt für das Kaen, das Sre-



Bei Kindern ist die Mundhygiene besonders wichtig. Sonst können Sprechprobleme im schlimmsten Fall die Folge sein.

chen und für die Erhaltung der geraden Zahnlinie.“ Das Ersetzen, etwa mit festsitzenden Lückenhaltern oder Prothesen, sei ganz einfach und schmerzlos, beruhigt der Zahnmediziner.

Wie man Kinderzähne richtig putzt, sollten Eltern sich vom Zahnarzt zeigen lassen. „Schon mit sechs oder acht Monaten, wenn der erste Zahn da ist, sollte man mit dem Baby dort hingehen“, rät Splieth. Der Zahnarzt untersucht die Milchzähne nicht nur, sondern informiert auch über Kariesschutz. Einer der erfolgreichsten Faktoren bei der Kariesschutz ist die Fluoridierung: Fluor, das die Zähne härtert, ist in Zahnpasta enthalten und kann beim Zahnarzt zusätzlich direkt auf die Zähne aufgetragen werden. Nur dort gehören es hin, sagt der Zahnmediziner. Die von Kinderärzten oft ver-

schriebenen Fluoridtabletten hält er für weniger sinnvoll, weil der Weg über den Magen zum Zahn lang sei.

Auf das Zahnarztprogramm in Kindergarten und Schule allein sollten Eltern sich nicht verlassen: „Nicht die Kinder, sondern die Eltern sind verantwortlich für eine gute Zahnpflege“, sagt Splieth. Sie sollten deshalb zusammen mit ihrem Kind zum Zahnarzt gehen und sich die richtige Mundpflege zeigen lassen. Christian Splieth plädiert sogar für eine Vorsorgepflicht, nicht nur beim Kinderarzt, sondern auch beim Zahnarzt. „Zähne wachsen nur einmal nach“, sagt Professor Splieth, „und Zahnersatz ist eben nur Ersatz.“

Wie wirksam die Vorbeugung ist, zeigten die Zahlen der Deutschen Mundgesundheitsstudie von 2006. sagt Dietmar Oester-

reich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer: 70 Prozent der Zwölfjährigen haben heute ein gesundes Gebiss, in allen Altersgruppen ist der Kariesbefall deutlich zurückgegangen, bei Kindern sogar um 58 Prozent seit 1997. „Damit liegen wir im internationalen Vergleich ganz oben und verzeichnen großartige Erfolge in der Prävention.“

Passend dazu steigen auch die individuellen Investitionen in Zahn- und Mundpflegeartikel: 15 Euro gab jeder Bundesbürger 2006 im Durchschnitt dafür aus, 2005 waren es noch 14 Euro. Doch obwohl der Marktumsatz in diesem Bereich 2006 bereits auf 1,2 Milliarden Euro stieg, liegen die meisten Zahneputzer noch unter dem Soll: Bei gewissenhafter Zahnpflege müsste etwa der Zahnpastaverbrauch pro Kopf und Jahr bei 14 Euro liegen.

TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

Der 25. September ist seit 1991 der „Tag der Zahngesundheit“. 1990 gründeten 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen einen Aktionskreis, der seitdem mit bundesweiten Aktionen, Plakaten, Flyern und Info-Paketen für mehr Mundgesundheit wirbt. Auch in diesem Jahr gibt es Veranstaltungen in ganz Deutschland, in deren Zentrum stets die Vorbeugung steht.

tatsächlich sind es elf Euro. Die Ausgaben für Zahnbürsten müssen 16 Euro erreichen, tatsächlich sind es sieben Euro.

Stiefkind sind weiterhin die Zahnzwischenraumpflege, wo sich besonders leicht und nachhaltig Zahn- und Zahnfleischschäden entwickeln könnten.

Das Motto 2007: „Gesund beginnt im Mund – auch unsere Zähne leben länger“. Denn mit dem Lebensalter steigt das Risiko für Zahnbetterkrankungen, die auch ohne Karies zu Zahnfleischrückgang und Zahnausfall führen. Um eine Parodontitis zu heilen, ist eigenverantwortliche Mundhygiene und regelmäßige Kontrolle wichtig. www.tagderzahngesundheit.de
www.kariesvorbeugung.de

klagt Wolfgang Schmiedel, Präsident der Zahnärztekammer Berlin: Reinigt man die Zahnzwischenräume einmal täglich mit Zahnseide, braucht man laut wissenschaftlichen Berechnungen 182 Meter pro Kopf und Jahr – verkauft wurden 2006 aber nur 4,5 Meter.

Grünen Star frühzeitig erkennen

Das Glaukom (Grüner Star) ist die zweithäufigste Erblindungsursache. Nur eine effektive Früherkennung und die rechtzeitige Behandlung kann nach Experten Einschätzung vor einem Verlust des Augenlichts schützen. Aus diesem Grund bieten viele Augenärzte ihren Patienten als individuelle Gesundheitsleistung, kurz IGeL, eine selbst zu zahlende Augenmündruckmessung zur Früherkennung des Grünen Stars an. Fälschlicherweise war vergangene Woche im Magazin-Artikel über den Nutzen der IGeL-Leistungen diese Untersuchung als Früherkennung für den Grünen Star bezeichnet worden.

Im Gegensatz zum Grünen Star, bei dem ein erhöhter Augenmündruck in Verbindung mit anderen Risikofaktoren den Sehvermögen schädigt, handelt es sich beim Grünen Star (Katarakt) um eine meist altersbedingt einsetzende Ertrübung der Augenlinse über eine Inwendigmessung aber keinen Aufschluss gibt. Die Suche nach einer geeigneten Methode zur Früherkennung des Glaukoms war jetzt auch Thema beim Jahreskongress der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft. Tatsächlich bedauern die Augenärzte, dass ihnen derzeit nur die „beste Strategie zur Früherkennung zur Verfügung steht“. Schließlich werden bei 30 Prozent der Patienten glaukomatische Sehnerbschäden festgestellt ohne dass aber der Augenmündruck erhöht ist. (tabo/ps)

Seelische Begleitung für Krebspatienten

Jedem Krebspatienten sollte nach Meinung der Maaßelburger Psychologin Michael Krüger neben der eigentlichen medizinischen Behandlung auch eine seelische Begleitung angeboten werden. „Etwa 30 Prozent der Patienten haben krankheitswertige psychische Störungen“, sagt Krüger. Besonders häufig seien bei Krebspatienten Depressionen, Angst und Panikattacken. In den meisten Kliniken und Praxen seien keine geschulten Therapeuten vorhanden. (dnu)

BILD: JUPITERIMAGES