

KASSENZAHNÄRZTLICHE VEREINIGUNG WESTFALEN-LIPPE
ZAHNÄRZTEKAMMER WESTFALEN-LIPPE
Körperschaften des öffentlichen Rechts

Presseinformation

Zahnwechsel bei Kindern: Experten geben Tipps für Eltern

Münster, 3. Mai 2023 Der Zahnwechsel bei Kindern ist ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung und für Kinder und Eltern gleichermaßen spannend. Um Eltern bei diesem Thema zu begleiten, haben die Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) und die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe (ZÄKWL) wertvolle Tipps zusammengestellt. In der Regel beginnt der Zahnwechsel mit dem Eintritt in die Grundschule, also in etwa ab dem 6. Lebensjahr. Aber auch ein früherer oder späterer Beginn ist möglich. Deshalb sollten sich Eltern nicht verunsichern lassen, wenn das eigene Kind mal etwas früher oder später dran ist.

Dr. Holger Seib, Vorstandsvorsitzender der KZVWL: „Der Zahnwechsel gehört zu den großen Ereignissen des Aufwachsens. Die ersten bleibenden Zähne brechen durch und müssen achtsam gepflegt werden, um gesund zu bleiben. Das Problem dabei ist, dass der Zahnwechsel meistens unbemerkt mit dem ersten Backenzahn beginnt, der hinter dem letzten Milchzahn in Mundhöhle durchbricht, und nicht mit den Schneidezähnen, bei denen die Milchzähne vorher ausfallen!“

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem 6. Lebensjahr die Kosten für zusätzliche Leistungen der individuellen Vorsorge für die Kinder. Das ist der Beginn von professioneller Vorbeugung und Betreuung der natürlichen Zähne.

Jost Rieckesmann, Präsident der ZÄKWL: „Eltern sollten ihre Kinder beim Zahnwechsel unterstützen und ihnen zeigen, wie wichtig eine gute Mundhygiene ist. Regelmäßiges Zähneputzen, am besten zweimal täglich, sowie eine ausgewogene Ernährung sind dabei besonders wichtig, ebenso wie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen einschließlich der individuellen Vorsorgeleistungen in der Zahnarztpraxis.“

Die Zahnärzteschaft empfiehlt:

- Regelmäßiges Zähneputzen: Auch ab dem Durchbruch des ersten bleibenden Zahns sollten Kinder zweimal täglich die Zähne putzen. Dabei verwenden sie am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta und reinigen alle Zahnoberflächen gründlich.
- Zähneputzen mit KAI: Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, hilft die KAI-Methode. Dabei bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen. **K = Kauflächen**. Als Erstes werden durch kurzes hin- und herbewegen der Zahnbürste alle Kauflächen geputzt. **A = Außenflächen**. Als Nächstes werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen dabei aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt. **I = Innenflächen**. Als Letztes sind die Innenflächen dran. Mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen putzt man diese „von Rot nach Weiß“, das heißt es wird vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt. Ein Video des Arbeitskreises Zahngesundheit zeigt, wie das Zähneputzen mit KAI funktioniert: <https://youtu.be/XONaPW3dHCg>

- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie möglichst wenig zuckerhaltigen Getränken und Snacks fördert die Gesundheit der Zähne.
- **Regelmäßige Kontrollen bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt:** Um sicherzustellen, dass die bleibenden Zähne gesund bleiben, sollten Kinder regelmäßige Kontrolltermine wahrnehmen. Die Zahnärztin oder der Zahnarzt kann dabei auch mögliche Fehlstellungen oder Karies frühzeitig erkennen und behandeln. Unser Kinderuntersuchungsheft hilft dabei, die Vorsorge im Blick zu behalten: www.zahnaerzte-wl.de/vorsorge-kinder
- **Aufbewahrung der ausgefallenen Milchzähne:** Viele Eltern möchten die ausgefallenen Milchzähne ihrer Kinder aufbewahren. Hierfür eignet sich eine kleine Schachtel oder ein Zahnputzbecher. Wichtig ist, dass die Zähne trocken gelagert werden, um eine Schimmelbildung zu vermeiden.
- **Rituale zum Zahnwechsel:** Der Zahnwechsel ist für Kinder ein aufregendes Ereignis. Eltern können den Wechsel mit verschiedenen Ritualen begleiten, wie zum Beispiel einem Besuch bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt, um die neuen Zähne begutachten zu lassen, oder einem Zahnwechsel-Tagebuch, in dem das Kind seine Erlebnisse festhalten kann. Auch ein kleines Geschenk, wie ein neues Zahnputzset, kann den Kindern die Freude am Zähneputzen erhalten.

Dr. Holger Seib und Jost Rieckesmann betonen abschließend: „Wir empfehlen Eltern, sich zum Thema Zahnwechsel an ihre Zahnärztin oder ihren Zahnarzt zu wenden. Mit einer guten Mundhygiene und regelmäßigen Kontrollen können Eltern dazu beitragen, dass die bleibenden Zähne ihrer Kinder gesund bleiben und sie ein Leben lang begleiten.“

Ansprechpartnerinnen:

KZVWL:

Christine Dedeck

Tel.: 0251/507-350

Mail: christine.dedeck@zahnaerzte-wl.de

ZÄKWL:

Christina Conradi-Starr

Tel.: 0251/507-508

Mail: christina.conradi-starr@zahnaerzte-wl.de

Über die KZVWL:

Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) vertritt rund 5.800 Vertragszahnärzte in Westfalen-Lippe gegenüber den gesetzlichen Krankenkassen, sichert die zahnmedizinische Versorgung für gesetzlich Versicherte und beschäftigt über 190 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Standort Münster.

Über die ZÄKWL:

Die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe (ZÄKWL) ist die berufliche Vertretung der rund 8.350 Zahnärztinnen und Zahnärzte in Westfalen-Lippe der Regierungsbezirke Arnsberg, Detmold und Münster. Sie vertritt die berufsrechtlichen, berufsethischen und allgemein-zahnärztlichen Belange zur Sicherung einer hochwertigen zahnärztlichen Versorgung der Bevölkerung. Die ZÄKWL ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts.