

Gewissenhafte/effektive Zahnpflege – die zweite der [vier Säulen für gesunde Zähne](#)

Regelmäßige Zahnpflege mit [fluoridhaltiger Zahnpasta](#) ist für die Gesundheit der Zähne unverzichtbar. Denn auch in gesunden Nahrungsmitteln sind noch leicht vergärbare Kohlenhydrate (Zucker) enthalten, die von den Zähnen entfernt werden müssen. Mindestens zweimal am Tag (oder noch besser nach jedem Essen) sollten die Zähne mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden.

Zähneputzen beginnt mit dem ersten Milchzahn - bis zum zweiten Geburtstag 1 x täglich, danach mindestens 2 x täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Bis ins Schulalter hinein putzen Eltern 1 x täglich alle Kinderzähne von allen Seiten rundum sauber (am besten abends vor dem Schlafengehen). Informationen über den richtigen Einsatz der fluoridierten Zahnpasta und Fluoriden bei kleinen Kindern finden Sie unter dem Stichwort [Fluoridierung](#).

Über die Zahnputztechniken für Erwachsene und Jugendliche und die Reinigung der Zahnzwischenräume, sowie weitere Vorsorgemaßnahmen können Sie sich bei Ihrem Zahnarzt informieren. Oder fragen Sie uns.

[Link zu „Vier Säulen für gesunde Zähne“](#)

Wie oft soll mein Kind die Zähne putzen?

Mindestens zweimal am Tag – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – ist das häusliche Zähneputzen notwendig. Das hat sich auch im Alltag als realistisch erwiesen. Tägliches Zähneputzen im Kindergarten ergänzt die häusliche Zahnpflege und hat zusätzlich den Effekt, dass die Kinder das Putzen in der Gruppe erlernen und als selbstverständliches Verhalten annehmen können.

Wichtig für Eltern von kleinen Kindern: bis zum Schulalter brauchen die Kinderzähne noch die „Putzhilfe“ der Eltern. Erst wenn die Kinder flüssig schreiben können ist ihre Geschicklichkeit soweit entwickelt, dass sie die Zähne selbst von allen Seiten Belag frei putzen können. Deshalb sollten Eltern einmal am Tag, am besten vor dem Schlafengehen die Zähne ihres Kindes von allen Seiten rundum sauber putzen. Tipps zum Thema „Eltern putzen Kinderzähne“ finden Sie auf dem gleichnamigen Faltblatt der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)

Wofür und wie lange kann Kinderzahnpaste benutzt werden....

Kinderzahnpaste ist für das Putzen von Milchzähnen geeignet. Sie hat einen niedrigeren Fluoridgehalt (bis 500ppm) als Erwachsenen- oder Juniorzahnpaste (mindestens 1000ppm), weil kleine Kinder noch nicht so gut ausspucken können und noch Zahnpaste verschlucken. Schon der erste Milchzahn kann von den Eltern mit „einem Hauch“ Kinderzahnpaste geputzt werden. **Bitte beachten Sie:** Wenn Ihr Kind noch nicht drei Jahre alt ist und täglich eine Fluoridtablette bekommt, benutzen Sie bitte Zahnpaste ohne Fluorid.

Ab dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne, mindestens aber ab dem Schulanfang sollte eine Erwachsenen- oder Juniorzahnpaste (mit Fluorid) verwendet werden.

..... und wann wird Juniorzahnpaste benutzt?

Juniorzahnpaste wird von verschiedenen Firmen für Schulkinder und Jugendliche angeboten. Sie hat einen höheren Fluoridgehalt (mindestens 1000ppm) als Kinderzahnpaste (500ppm) und ist mit diesem Fluoridgehalt ähnlich dosiert wie eine so genannte Erwachsenenzahnpaste. Juniorzahnpaste kann ab dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne bzw. ab dem Schulalter verwendet werden. Aus zahnmedizinischer Sicht kann in diesem Alter aber auch jede „normale“ fluoridhaltige Erwachsenenzahnpaste (Fluoridgehalt mindestens 1000ppm) zum Einsatz kommen.

Wann muss eine Zahnbürste erneuert werden?

Aus zahnärztlicher Sicht wird empfohlen eine Zahnbürste regelmäßig zu erneuern. Grund: Abgenutzte Zahnbürsten entfernen weniger Zahnbelag als neue, weil die Borsten einer Zahnbürste mit der Zeit an Elastizität verlieren. Im Durchschnitt sollte eine Zahnbürste etwa alle drei Monate gegen eine neue ausgetauscht werden.

Literatur: Koch C, Auschill T M, Arweiler, NB: Wann sollte eine Zahnbürste ausgewechselt werden? Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde 29, 150 – 158 (2007)

Wie lange hält eine Zahnbürste? Der Hessische Zahnarzt (DHZ) 47, 124 bis 125 (2008)

Die Kinderzahnbürste ist erst zwei Wochen alt und sieht schon völlig abgenutzt aus! Muss sofort eine neue her?

Nein! Kinderzahnbürsten sehen oft schon nach kürzester Gebrauchszeit wie ein „alter Schrubber“ aus, weil die Kinder entweder zu fest aufdrücken oder manchmal sogar je nach Alter auf der Bürste herumkauen. Es ist aber nicht notwendig eine solche Bürste sofort auszutauschen. In einer klinischen Studie wurde die Reinigungswirkung derartiger Zahnbürsten untersucht. Dabei ergab sich, dass selbst extrem abgenutzte Zahnbürsten in den Händen Kindern hinsichtlich der Belagsentfernung nicht weniger effektiv sind als neue Zahnbürsten. Die Empfehlung „alle drei Monate eine neue Bürste“ kann also auch für Kinderzahnbürsten gelten.

Für Kindertagesstätten, in denen täglich die Zähne geputzt werden, sollte diese Regel ebenfalls gelten. Einrichtungen im MKK, in denen regelmäßig die Zähne geputzt werden, erhalten vom AKJZ im Jahr pro täglich putzendem Kind 4 Zahnbürsten und pro Gruppe 4 Großtuben Kinderzahnpaste.

Wie wird eine Zahnbürste aufbewahrt?

Bei gesunden Menschen besteht zwar normalerweise keine Infektionsgefahr durch Keimbesiedlung der Zahnbürste. - Um die Zahnbürste trotzdem weitestgehend keimfrei zu halten wird empfohlen die Bürste nach dem Putzen gründlich mit Wasser auszuspülen und mit dem Borstenkopf nach oben offen trocknen zu lassen. Durch das Trocknen wird ein Großteil der Bakterien, die im feuchten Milieu leben, abgetötet. Ideal wäre daher die Benutzung von zwei Zahnbürsten, sodass jede bis zur nächsten Benutzung vollständig austrocknen kann.

Literatur: Koch C, Auschill T M, Arweiler, NB: Wann sollte eine Zahnbürste ausgewechselt werden? Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde 29, 150 – 158 (2007)

Besteht Ansteckungsgefahr (Infektionsgefahr) durch Keimbesiedelung der Zahnbürste?

Bei gesunden Menschen mit intaktem Immunabwehrsystem besteht normalerweise keine Infektionsgefahr durch eine Keimbesiedlung der Zahnbürste.

Die meisten handelsüblichen Zahnbürsten haben eine Borstenstruktur aus glatten, gerundeten Nylonborsten. Dadurch wird die Anheftung von Mikroorganismen (Keime/Bakterien) erschwert. Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass die Benutzung von Zahnpasta die Besiedlung der Zahnbürste mit Keimen deutlich verringert. Auch durch die Dauer der Trocknung der Zahnbürste nach dem Putzen wird die Keimzahl erheblich reduziert. Nicht zu empfehlen sind Zahnbürsten aus Naturborsten, da hier wegen der porösen Borstenoberfläche, eine erhöhte bakterielle Besiedlungsgefahr besteht.

Literatur: Koch C, Auschill T M, Arweiler, NB: Wann sollte eine Zahnbürste ausgewechselt werden? Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde 29, 150 – 158 (2007)