



Michaela Baake



# Gesunde Zähne



für dein Kind



Kinderzähne richtig pflegen, stärken und schützen – vom ersten bis zum letzten Milchzahn

riva





Michaela Baake

# Gesunde Zähne

*für dein Kind*



Michaela Baake

# Gesunde Zähne

*für dein Kind*

Kinderzähne richtig pflegen, stärken und schützen -  
vom ersten bis zum letzten Milchzahn

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sabrina Pronold

Umschlagabbildung: Shutterstock/Prostock-studio, Alexander\_Safonov, Rawpixel.com (Fotos v. l. n. r.), Daniela Barreto (Illustrationen)

Alle Abbildungen im Innenteil: Michaela Baake, außer Seite 131: Aktion Zahnfreundlich e.V.

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2549-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2322-1

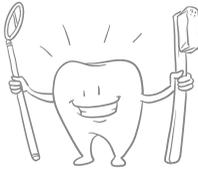
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2323-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



*Für meinen Mann und meine wundervollen kleinen Monster.  
Ihr treibt mich in den Wahnsinn - vor Glück!*



# Inhalt

Vorwort .....10

## Kapitel 1

*Zahngesundheit beginnt schon vor der Geburt* ..... 13

Die richtige Behandlung und Prophylaxe während der Schwangerschaft ..... 14

Zahnpflege und Zahnerkrankungen bei werdenden Müttern ..... 20

## Kapitel 2

*Stillen und Vorbereitung auf den ersten Zahn* ..... 27

Die Wichtigkeit des Stillens für eine normale Zahn- und Kieferentwicklung .....28

Weshalb die Zungenruhelage nicht vernachlässigt werden sollte .....29

Zahnen: der nächste Entwicklungsschritt .....33

Schnuller und Daumenlutschen .....43

Die Funktion von Fluoriden .....52

### Kapitel 3

## *Milchzähne: Funktion, Durchbruch und die richtige Pflege* ..... 73

Aufgabe der ersten Zähne	74
Ablauf des Zahndurchbruchs	78
Die richtige Pflege: Zahnpasta, Zahnbürste und Kariesprophylaxe	81
Der Zahnarztbesuch	105

### Kapitel 4

## *Die beste Ernährung für gesunde Kinderzähne* .... 115

Zahngesunde Ernährung und der Umgang mit Zucker	116
Zucker und Zuckerersatz	117
Trinken lernen und die Wahl der Getränke	131
Wenn der Beikoststart nicht gelingen will	136



## Kapitel 5

### *Karies und andere Erkrankungen: Prophylaxe und Behandlung* .....139

Karies und Kariesvorstufen erkennen	140
Erosionen im Milchzahngewiss	155
Folgen der Mundatmung	158
Black Stain: dunkle Zahnverfärbung	160
Viruserkrankung Hand-Fuß-Mund	162
Was hat es mit Mundgeruch auf sich?	164
Kreidezähne oder Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation	167
Umgang mit einem Zahntrauma	174
Knirschen mit den Zähnen	180

## Kapitel 6

### *Zahnwechsel - das bleibende Gebiss* ..... 185

Zahndurchbruch und Wechselgebiss	186
Pflege der durchbrechenden Zähne	195





## Anhang

Das erste Gebiss .....	204
Wichtige Termine .....	205
Platz für deine Fragen beim nächsten Zahnarztbesuch mit deinem Kind .....	206
Liste empfehlenswerter Kinderbücher rund um das Thema Zähneputzen .....	207
Verwendete und empfehlenswerte Literatur .....	208
Sachregister .....	217
Über Michaela Baake .....	220
Dank .....	221



# Vorwort

In den ersten Lebensjahren ist das Wachstum eines Menschen am stärksten. Kein Abschnitt in der Entwicklung verläuft so rasant wie die ersten sechs Jahre deines Kindes. Fast alle lebensnotwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten erlernt es in dieser Zeitspanne. Das Körperwachstum, die Entwicklung des Gesichtsschädels und des Gehirns ist enorm. Damit verbunden sind die alltäglichen Herausforderungen und Unsicherheiten von uns Eltern. Unbestreitbar sind Eltern in der heutigen Zeit so gut informiert und aufgeklärt wie nie zuvor. Doch in einer Welt, vollgepackt mit gut gemeinten Ratschlägen von Großeltern, Freunden und Bekannten, ist es schwierig, zwischen Mythen, Halbwissen, Irrtümern und medizinischem Wissen zu unterscheiden. Und auch Dr. Google und Social Media tragen dazu bei, dass sich Eltern zunehmend verunsichert und überfordert fühlen. Kinder benötigen aber auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben selbstbewusste und starke Eltern, die Halt vermitteln und ihnen als Stütze dienen. Genau aus diesem Grund habe ich damals meinen Instagram-Account @kinder.zaehne eröffnet und informiere seitdem Eltern, Großeltern und auch zahnärztliche Kolleg\*innen. Ich musste – und muss noch immer – feststellen, dass gefährliches Halb- und Nichtwissen ungefiltert nach außen getragen wird und für sehr viel Verunsicherungen sorgt. Aus meiner alltäglichen Arbeit in der Praxis und auf Social Media entstand die Idee, einen Ratgeber für Eltern zu schreiben. Um aufzuklären, Vorurteile aus dem Weg zu räumen und Ängste und Unsicherheiten zu nehmen. Ohne erhobenen, wertenden Zeigefinger und ohne realitätsfremde Empfehlungen.

Dieses Buch begleitet dich auf dem Weg vom ersten Milchzahn bis zum ersten bleibenden Zahn. Du wirst es also bis zu sieben Jahre lang nutzen können. Die Kapitel sind chronologisch aufgebaut, sodass du immer wieder bei Bedarf auf den jeweiligen Abschnitt zurückgreifen kannst. Du bekommst evidenzbasierte Informationen, die dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen. Dabei betrachte ich die Dinge aus Sicht einer Mama – keine Fortbildung ist effektiver als die der Elternschaft – und begegne Eltern und Kindern auf Augenhöhe. Ich gebe dir wertvolle Tipps und Tricks an die Hand und erkläre dir, wie du beziehungs- und bedürfnisorientiert handeln kannst. Ich habe versucht, mein Wissen verständlich zu formulieren, damit keine Frage unbeantwortet bleibt.

Natürlich ersetzt dieser Ratgeber keinen Besuch in der zahnärztlichen Praxis, aber er kann dir als Leitfaden dienen und dir dabei helfen, wenn du dich mit deinen Fragen allein gelassen fühlst. Er kann dich bereits während der Schwangerschaft begleiten, ist aber auch ein ideales und sinnvolles Geschenk zur Geburt.

Ich bin Michaela, fortgebildete und zertifizierte Zahnärztin auf dem Gebiet der Kinderzahnmedizin und Mama von drei Kindern. Nach meinem Studium habe ich sechs Jahre in einer Universitätsklinik gearbeitet und bin seitdem angestellte Kinderzahnärztin in einer großen Praxis in Niedersachsen. Kinder sind mehr als nur kleine Erwachsene, deshalb ist Kinderzahnmedizin Herzenssache für mich. Hier muss zugehört, ernst genommen, getröstet, gespielt und gezaubert werden. In diesem Bereich der Zahnmedizin liegt eine große Verantwortung. Denn in der Kindheit wird der Grundstein für eine gute Zahngesundheit und für die gesunde Entwicklung der Kinder gelegt.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch für die nächsten Jahre als Informationsquelle und Stütze dient und dir dabei hilft, diese wundervollen und magischen Jahre mit deinem Kind zu genießen!

Alles Liebe

*Michaela*



## KAPITEL 1

# Zahngesundheit beginnt schon *von der Geburt*





## Die richtige Behandlung und Prophylaxe während der Schwangerschaft

Vorbeugen ist besser als behandeln! Vielen Schwangeren ist die Wichtigkeit der Mundgesundheit während ihrer Schwangerschaft nicht bewusst. Und bei einer Vielzahl an Frauen liegt der letzte Termin in der Zahnarztpraxis über ein Jahr zurück. Mit deiner Schwangerschaft gehen in deinem Körper zahlreiche Veränderungen einher. Auch deine Zahn- und Mundgesundheit ist davon betroffen. Dieser hormonelle Wandel beeinflusst aber nicht nur deine Zähne, sondern umgekehrt kann sich deine Mundgesundheit auch negativ auf deinen Schwangerschaftsverlauf auswirken. Chronische Zahnfleischentzündungen (*Parodontitis*) können nachweislich für frühe Fehlgeburten verantwortlich sein.

Idealerweise sollte deshalb bereits bei konkretem Kinderwunsch ein Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis erfolgen. Deine Zahnärztin oder dein Zahnarzt überprüft deine Zähne und dein Zahnfleisch und kann gegebenenfalls zeitnah eine notwendige Therapie beginnen. Denn wenn bereits eine Schwangerschaft besteht, können einige Zahnbehandlungen nicht mehr durchgeführt werden, und da dein Körper bereits durch die hormonellen Veränderungen sehr beansprucht wird, gilt es, jeglichen Stress im Voraus zu vermeiden.

Wenn du gerade erfahren hast, dass du schwanger bist, vereinbare zeitnah zwei Vorsorgetermine in der Zahnarztpraxis: direkt zu Beginn der Schwangerschaft und am Ende des zweiten Trimesters. Diese Termine dienen dem Erkennen von Risikofaktoren, der Aufklärung zur richtigen Zahnpflege sowie der Ernährungsberatung. Bewiesenermaßen haben Kinder von in der Schwangerschaft aufgeklärten Müttern ein niedrigeres Kariesrisiko. Viele gesetzliche Krankenkassen bieten spezielle Programme während der Schwangerschaft an und auch die Kosten von Zahnreinigungen werden oftmals übernommen. Eine Übersicht entsprechender Krankenkassen findest du im Infokasten.



## GUT ZU WISSEN

Auch bei erst kurz bestehender Schwangerschaft informiere immer direkt vor der Behandlung deine Zahnärztin oder deinen Zahnarzt darüber, dass du schwanger bist.

## Krankenkasse-Überblick

Diese Krankenkassen unterstützen Schwangere mit besonderen Leistungen (Stand Mai 2023)

- AOK
- BAHN BKK
- Barmer
- Bergische Krankenkasse
- BKK Akzo Nobel Bayern
- BKK EUREGIO
- BKK exklusiv
- BKK Freudenberg
- BKK HERKULES
- BKK Linde
- bkk melitta hmr
- BKK SBH
- BKK VDN
- BKK VerbundPlus
- BKK Wirtschaft und Finanzen
- BKK ZF & Partner
- BKK24
- Bosch BKK
- DAK Gesundheit
- energie-BKK
- HEK Hanseatische Krankenkasse
- IKK – Die Innovationskrankenkasse
- IKK Brandenburg und Berlin
- IKK classic
- IKK gesund plus
- IKK Südwest
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- mhplus Krankenkasse
- NOVITAS BKK
- SECURVITA Krankenkasse
- SKD BKK
- Techniker Krankenkasse (TK)
- VIACTIV Krankenkasse
- vivida bkk
- WMF BKK



## Warum Zahnfleischentzündungen die Entwicklung des Kindes stören

Die Zunahme von Zahnfleischentzündungen während der Schwangerschaft ist die meistbeschriebene Veränderung im Mund der werdenden Mutter. Entzündungen und Infektionen wiederum sind die häufigsten Ursachen von ungünstigen Schwangerschaftsverläufen. Welche Auswirkungen chronische Zahnfleischerkrankungen auf die Schwangerschaft haben können, beschäftigt die zahnmedizinische Forschung seit vielen Jahren. So haben Schwangere mit Parodontitis ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt, einem geringeren Geburtsgewicht, einer *Präeklampsie* (Schwangerschaftsbluthochdruck) bis hin zur Fehlgeburt oder Totgeburt. Wissenschaftlich bestätigt ist der Zusammenhang zwischen Parodontitis und dem Risiko eines geringen Geburtsgewichtes sowie einer Frühgeburt. Diskutiert werden direkte und indirekte Wege einer oralen Infektion. Beim direkten Weg gelangen aggressive Bakterien und Mikroorganismen aus der Mundhöhle über die Zahnfleischtasche in das Blut und bahnen sich ihren Weg Richtung Embryo. Beim indirekten Weg gelangen Bakterien und Entzündungsmediatoren – körpereigene Stoffe, die eine Entzündungsreaktion im Körper einleiten beziehungsweise aufrechterhalten – zur Leber und bewirken dort die Produktion von weiteren Entzündungsmediatoren. Diese gelangen über die Blutbahn zum ungeborenen Kind. Es wird vermutet, dass durch die Entzündungsreaktionen die Plazenta geschädigt und deren Blutversorgung beeinträchtigt wird. Die Unterentwicklung des ungeborenen Kindes und vorzeitige Wehen sind die Folge.

## Zahnärztliche Behandlungen in der Schwangerschaft

Zahnärztliche Maßnahmen und Behandlungen sollten Bestandteil deiner verantwortungsvollen Schwangerschaftsvorsorge sein. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt\*innen, Hebammen und Gynäkolog\*innen ist dabei wünschenswert. Viele Behandlungen sind während deiner Schwangerschaft generell möglich und sollten nicht bis nach der Geburt aufgeschoben werden. Und auch die Einnahme von Medikamenten ist für zahlreiche Indikationen ausreichend erprobt und gilt als sicher. Die Schwangerschaft ist ein normaler physiologischer Zustand, zahnärztliche und medikamentöse Therapien sollten dir deshalb nicht vorenthalten werden. Dennoch verursacht das Thema Unsicherheit und Unbehagen.

## Was du bei Beschwerden während der Schwangerschaft beachten solltest

### Schmerzen

Zahnschmerzen gehören zu den unangenehmsten Schmerzen des Menschen und sind ein Warnsignal des Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt. Die möglichen Ursachen sind dabei vielfältig und sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Unbehandelte Schmerzen können negative Auswirkungen auf dein ungeborenes Kind haben, da die vermehrte Adrenalin ausschüttung zur Verengung von sauerstoffversorgenden Blutgefäßen deines Kindes führt. Deshalb sollten Schmerzen nicht über längere Zeit ausgehalten werden und größere Zahnbehandlungen nicht ohne lokale Betäubung durchgeführt werden.

Hausmittel, die während der Schwangerschaft bei Zahnschmerzen eingesetzt werden können und die Zeit bis zum Termin in der Praxis überbrücken können:

-  **Kochsalzlösung:** antibakteriell und antiseptisch
-  **Kälte:** abschwellend, schmerzlindernd
-  **Kamillentee:** entzündungshemmend, aktiviert die Wundheilung

### Medikamente

Jede Medikamenteneinnahme in deiner Schwangerschaft sollte einer strengen Indikation unterliegen; Nutzen und Risiko sollten genau miteinander abgewogen werden. Du kannst davon ausgehen, dass fast alle Medikamente über die Plazenta auch dein ungeborenes Kind erreichen. Sei dir bewusst, dass die Fehlbildungsrate in Europa bei circa 2,6 Prozent liegt, aber nur ein kleiner Teil (2,0 bis 4,0 Prozent von den 2,6 Prozent an Fehlbildungen) eindeutig der Einnahme von Medikamenten zugeordnet werden kann. Die Empfindlichkeit auf Arzneimittel ist abhängig vom Entwicklungsstand deines Kindes und besonders groß im ersten Schwangerschaftsdrittel.

Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt dir einen Überblick wichtiger zahnmedizinischer Medikamente und deren Risiko. Weitere Auskünfte erhältst du bei Gynäkolog\*innen, Zahnärzt\*innen und in der Apotheke. Auch unter Embryotox [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) findest du Informationen.



Wirkstoff	1. Trimester	2. Trimester	3. Trimester	Stillzeit
Aciclovir (äußerlich)	✓	✓	✓	✓
Adrenalin	✓ (Verdünnung max. 1:200 000)	✓	✓	✓
Articain	✓	✓	✓	✓
Cephalosporin	✓	✓	✓	✓
Fluorid	✓	✓	✓	✓
Ibuprofen	✓	✓	✗	✓
Kamille	✓	✓	✓	✓
Makrolide	✓	✓	✓	✓
Noradrenalin	✗	✗	✗	✗
Nystatin	✓	✓	✓	✓
Oktapressin	✗	✗	✗	✗
Paracetamol	✓	✓	✓	✓
Penicillin	✓	✓	✓	✓
Prilocain	✗	✗	✗	✗
Tetracyclin	✗	✗	✗	✗

## Füllungen

Manchmal kann es passieren, dass du während deiner Schwangerschaft auf eine Füllungstherapie angewiesen bist. Seit dem 1. Juli 2018 besteht in Deutschland ein Amalgam-Verbot für Schwangere und Stillende. Gesetzlich versicherte Frauen haben deshalb Anspruch auf eine kostenlose zahncolorierte Kunststofffüllung auch im Seitenzahnbereich. Hintergrund ist das globale Übereinkommen von Minamata, welches die Emission und Freisetzung von Quecksilber eindämmen und die menschliche Gesundheit schützen soll. Was viele Schwangere aber nicht wissen: Auch Kunststoffe sind ein Kompromiss am menschlichen Körper, bei dem Nutzen und Risiko ganz genau abgewogen werden sollten. Auch hier gilt: Prävention sollte immer an erster Stelle stehen, damit es während der Schwangerschaft erst gar nicht zu einer Füllungstherapie kommt.

Wissenschaftlich betrachtet gibt es weltweit keine aussagekräftigen Studien, welche das Risiko von Amalgam oder Kunststoff im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft nachweisen. Dieses hat ethische Hintergründe, denn welche werdende Mutter möchte freiwillig ihr ungeborenes Kind diesem potenziellen Risiko aussetzen? Allerdings gibt es für beide Stoffgruppen Hinweise, die eine Anwendung in diesem Bereich nicht empfehlen. Die Diskussionen um Kunststoff drehen sich größtenteils um die Weichmacherproblematik. Bisphenol A (BPA) hat hormonwirksame Eigenschaften und stand lange in Verdacht, MIH (*Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation*), die sogenannten Kreidezähne, zu erzeugen. Zusätzlich werden immer neuere Kunststoffe im zahnmedizinischen Bereich entwickelt – Langzeitstudien sind dementsprechend kaum bis gar nicht vorhanden.

Biomedizinisch und toxikologisch sinnvoller wäre die Nutzung von sogenannten Glasionomerfüllungen. Die Halbwertszeit dieser Füllungen ist allerdings im Vergleich zum Amalgam und Kunststoff relativ kurz – sie zählen deshalb nur als Provisorium. Sobald diese nicht mehr funktionsfähig sind, müssen sie wieder ausgetauscht werden.

**Tipp:** Frage in deiner zahnärztlichen Praxis ganz genau nach, welche Materialien verwendet werden und ob dir risikoarme Alternativen angeboten werden können.



# Zahnpflege und Zahnerkrankungen bei werdenden Müttern

Viele Mütter kennen den Spruch »Für jedes Kind ein Zahn«. Hinter dieser Volksweisheit steckt viel Wahrheit, einiges ist aber tatsächlich auch Mythos.

Die schlechte Nachricht vorweg: Frauen sind während der Schwangerschaft besonders anfällig für Karies und Zahnfleischentzündungen. Bei bis zu 80 Prozent aller Schwangeren treten während der Schwangerschaft Zahnfleischerkrankungen oder Zahnfleischbluten auf. Grund dafür sind die hormonellen Veränderungen des Körpers, die Vergrößerung des Blutvolumens, die eingeschränkte Immunabwehr sowie das vermehrte Auftreten von Übelkeit und Erbrechen.

Die gute Nachricht lautet aber, dass du mithilfe optimaler Zahnpflege und Prävention, durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen, deine Zähne und Mundgesundheit schützen kannst!

## Zahnpflege und Pflegemittel

Genieße deine Schwangerschaft und achte in dieser Zeit besonders gut auf dich! Ein Bereich, den du dabei nicht vergessen solltest, sind deine Zähne.

1. Putze dir die Zähne regelmäßig. Klingt zunächst ganz einfach, aber gerade zu Beginn der Schwangerschaft, wenn Schwangere besonders unter Müdigkeit oder Übelkeit leiden, fällt es schwer, mindestens zweimal am Tag die Zähne zu putzen.
2. Nutze dazu eine Zahnbürste mit besonders weichen Borsten. Sie schonst dein empfindliches Zahnfleisch und putzt dabei genauso effektiv wie eine herkömmliche Zahnbürste.
3. Achte unbedingt auf fluoridhaltige Zahncreme mit mindestens 1400 ppm (*parts per million*, auf Deutsch »Teile pro Million«) Fluorid. Die Fluoridanwendung ist, nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand, die einzige Möglichkeit, deinen Zahnschmelz zu stärken und vor Karies zu schützen. Zusätzlich kannst du einmal wöchentlich Fluoridgelees nutzen. Das Kariesrisiko wird damit um bis zu 40 Prozent reduziert. Achte darauf, dass du das Gelee nicht schluckst. Zahnärztliche Fluoridierungsmaßnahmen während der Schwangerschaft sind sicher, du musst dir des-