

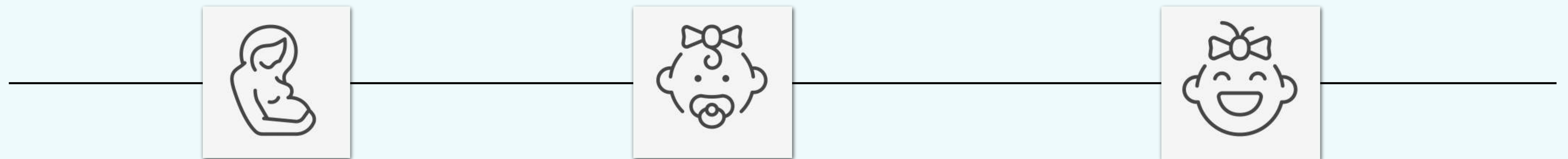

playbrush

Oral Health Guide

**Der Ratgeber für
Zahngesundheit**



Du bist nie zu jung, oder zu alt, um dich um
deine Mundhygiene zu kümmern





Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist ein freudiges Ereignis und das Wohl der Schwangeren und des ungeborenen Kindes sollen ganz im Vordergrund stehen. In vielen Bereichen ist ganz klar, was gut für die Gesundheit von Frau und Baby ist, aber wie steht es eigentlich um das Zähneputzen? Gibt es besondere Dinge zu beachten und kann die Zahngesundheit der Frau auch einen Einfluss auf ihr Kind nehmen?



Was können Schwangere selbst für eine gute Mundgesundheit tun?



Zahnpflege nach Erbrechen

Sollten Sie mit Übelkeit zu kämpfen haben und müssen sich übergeben, so warten sie mindestens eine halbe Stunde ab, bis Sie sich wieder die Zähne putzen. Das mag Ihnen zwar unangenehm vorkommen, Sie schützen dadurch jedoch Ihren Zahnschmelz. Beim Erbrechen gelangt ein Teil der sehr sauren Magensäure mit in den Mund, sodass auch der Mundraum dann für eine Weile einen sauren pH-Wert aufweist und der Zahnschmelz etwas weicher ist. Wird dann in dieser Zeit zur Zahnbürste gegriffen, besteht die Gefahr, dass etwas vom Schmelz mit weggeputzt wird und dieser mit der Zeit dünner und die Zähne damit anfälliger für Karies werden.

Um den unangenehmen Geschmack nach einer Übelkeitsattacke loszuwerden, können Sie einfach mit einem Schluck Wasser oder auch einer Mundspüllösung den Mund ausspülen.

Putzhäufigkeit und weitere Pflegemaßnahmen

Schwangere sollten Sie eine etwas intensivere Zahnpflege als normal betreiben und auf gewisse Dinge mehr Wert legen. Putzen Sie ihre Zähne drei statt der üblichen zwei Mal am Tag und verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten, um das Zahnfleisch, das in dieser Zeit besonders empfindlich ist, nicht zu strapazieren.

Einmal am Tag sollten Sie zudem zu einem beliebigen Zeitpunkt die Zahnzwischenräume reinigen. Dazu eignen sich je nach Vorliebe spezielle Interdentalsticks und -bürsten oder auch Zahnseide.

Wechseln Sie ihre Zahnbürste am besten spätestens alle drei Monate. So gestärkt und gepflegt werden Ihnen Ihre Zähne auch noch nach der Geburt Ihres Kindes gute Dienste leisten und auch die Gesundheit Ihres Kindes wird es Ihnen danken.

Und nun: Freuen Sie sich auf Ihr Kind und genießen Sie diese besondere Zeit!

Frauen mit schwerer oder mittelschwerer Zahnfleischerkrankung sind einem höheren Risiko für niedrige Geburtsgewichte und frühe Geburten ausgesetzt.



Was können Schwangere selbst für eine gute Mundgesundheit tun?



Wichtig für die Zähne in der Schwangerschaft

Entgegen dem weitverbreiteten Glauben zieht das Ungeborene die für sein Wachstum benötigten Mineralien nicht aus den Knochen und dem Gebiss der Mutter, sondern deckt seinen Bedarf aus deren Nahrung. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass diese genügend Nährstoffe enthält.

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung ist es sinnvoll, mindestens einmal zum Zahn-Check zu gehen sowie eine gute Mundhygiene zu praktizieren. Dadurch können optimale Bedingungen für gesundes Zahnfleisch und Zähne geschaffen werden. Aber was bedeutet das eigentlich?

Die Mundhöhle – auf die Flora kommt es an

Normalerweise herrscht in unserem Mund eine Übermacht von guten Bakterien, die die schädlichen in Schach halten können. Durch verschiedene Einflüsse wie z.B. eine zuckerreiche Ernährung, fehlende Mundhygiene oder auch eine zu geringe Speichelproduktion kann diese Verhältnis jedoch aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

In der Schwangerschaft erhöht sich zudem der Spiegel des Hormons Progesteron, wodurch sich die Gefäße der Mundschleimhaut erweitern, was die gesamte Schleimhaut durchlässiger macht.

Frauen mit schwerer oder mittelschwerer Zahnfleischerkrankung sind einem höheren Risiko für niedrige Geburtsgewichte und frühe Geburten ausgesetzt.



Milchzähne: Vom Zahnen, dem Schnuller und der ersten eigenen Zahnbürste



Milchzahnmythen

Wie Sie als Eltern mit Ihrem Kind gemeinsam und mit Hilfe einiger Tipps schon früh für eine gesunde Zukunft sorgen können:

1 Regelmäßige Reinigung der ersten Zähne ...denn die sind das "Fundament" für die nachkommenden Zähne

2 Teamwork: helfen Sie ihrem Kind, die Zähne richtig zu putzen, denn in der frühen Kindheit wissen die Kleinen noch nicht, auf was es beim Putzen ankommt.

3 Eigenverantwortung vs Gene: die Zähne der eigenen Eltern oder Großeltern müssen nicht vorbestimmen, wie die Zähne Ihrer Kinder aussehen. Vielmehr sollten Kinder lernen, wie sie selbst am Besten ihre Zähne pflegen können.

4 "Je häufiger, desto besser": Zahnärzte sind sich weitgehend über folgendes Maß einig: **2 Mal täglich 2 Minuten.** Wichtig ist, dass alle Flächen und Zwischenräume gereinigt werden, auch wenn es mal etwas länger dauert.

5 Zahnpasta: Wichtig ist nicht der Geschmack oder die Farbe, sondern, dass die Pasta richtige Menge an Fluorid enthält, ein wichtiger Bestandteil, der das Zahnfleisch und die Zähne vor Entzündungen und Karies schützt.



6 Zahnarztbesuch erst bei Beschwerden?: Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Zahnarzt, um Krankheiten vorzubeugen, Fragen zu beantworten und nicht erst, wenn es Beschwerden gibt.

7 Getränke wie Säfte aus dem Fläschchen?: Wenn das Getränk Zucker enthält, sind die Zähne über lange Zeit dem Zucker ausgesetzt und werden so geschädigt. Also: Wasser ruhig aus dem Fläschchen, alle anderen Getränke in kleinen Gläsern und nur zu den Mahlzeiten.

8 Je fester desto besser?: Sowohl der Bürstenkopf, als auch der Druck aus der Hand sollten eher weich, bzw. schonend als hart sein, um das Zahnfleisch zu schonen.

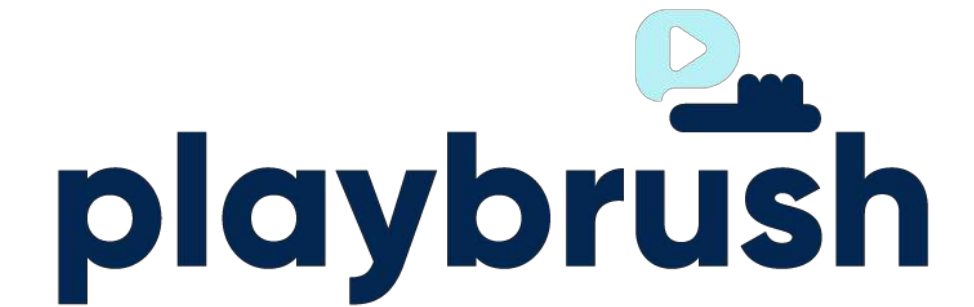
9 Sofort nach der Mahlzeit putzen?: Warten Sie ca. 20 Minuten ab, bevor Sie mit Ihrem Kind die Zähne putzen. Sonst leidet der Zahnschmelz.

10 Von Rot nach Weiß putzen?: Besser ist es, die Zahnbürste in einem leicht schrägen Winkel anzusetzen und den Zahn mit kreisenden Bewegungen zu säubern, um ihn am gründlichsten zu putzen.

Mit einer "Mohshärte" 5 ist der Zahnschmelz bei uns Menschen das härteste Material unseres Körpers.



5 allgemeine Bedenken über die Zahngesundheit von Babys



1. Babyflasche Zahnkaries

Bakteriensäure aus dem Zucker in Milch und Fruchtsäften greift die Zähne Ihres Babys an, also vermeiden Sie es, Ihrem Baby eine Flasche im Bett zu geben. Wenn Ihr Baby eine Flasche zum Einschlafen braucht, füllen Sie sie mit Wasser.

Wischen Sie Zähne und Zahnfleisch Ihres Babys nach jeder Mahlzeit sanft ab, um Plaque und Zucker zu entfernen. Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, wenn Sie weiße Flecken auf den Zähnen Ihres Babys bemerken, da dies ein Zeichen für eine Zahnhöhle sein kann.

2. Daumenlutschen

Säuglinge und Kleinkinder lieben es, an Daumen, Fingern und sogar an ihrem Spielzeug zu saugen, weil es ihren Sinn für Neugierde erfüllt und einen Sicherheitsmechanismus bietet. Aber wenn es bis in die Vorschuljahre und darüber hinaus geht, kann es die Zähne aus der Ausrichtung herausdrücken, was zu einem Überbiss und Sprachproblemen führt. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach Dingen, die das Daumenlutschen Ihres Kindes verhindern können, sobald seine bleibenden Zähne zu wachsen beginnen.

3. Zungenschub

Die Zunge, die wie beim Daumenlutschen auf die Zähne drückt, lässt die Vorderzähne hervortreten und kann die Sprachentwicklung beeinträchtigen. Ein Sprachpathologe kann Ihrem Kind beibringen, wie man die Gewohnheit überwindet, indem es seine Kaumuskel stärkt und lernt, wie man richtig schluckt.

4. Lippenlutschen

Das Lippensaugen ist ein weiterer Sicherheitsmechanismus, der für ein Kleinkind schwer zu überwinden sein kann. Es kommt zu einem Überbiss, da die Unterlippe unter den Vorderzähnen gehalten wird. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über eine positive Verstärkung und die Möglichkeit, die Gewohnheit zu überwinden.

5. Früher Zahnverlust

Karies, Kieferplatzmangel und Verletzungen können zu einem vorzeitigen Verlust der Milchzähne führen. Andere Zähne können in die Lücke driften und zu Fehlstellungen führen, wenn bleibende Zähne entstehen. Schiefe Zähne sind schwieriger zu reinigen und können zu Kauproblemen und sogar zu Beschwerden im Kiefergelenk führen.

Kinderzähne müssen geputzt werden, sobald sich der erste Zahn zeigt! Eltern können den Zahn sanft mit einem um den Finger gewickelten Stofftuch oder mit einer Bürste mit sehr weichen Borsten reinigen.



Milchzähne: Von der richtigen Pflege und der entsprechenden Motivation



3 gute Wege, um Ihrem Kind die Angst vor dem Zahnarzt zu nehmen



Der Gang zum Zahnarzt kann eine riesige Herausforderung sein, besonders für kleine Kinder. In einem unbekanntem Raum mit neuen Geräuschen, visuelle Eindrücken und Gerüchen zu sein, kann bei Kindern Angst auslösen.

1. Früh beginnen

Je früher Sie anfangen, Ihr Kind zum Zahnarzt zu bringen, desto weniger Angst haben sie, je älter sie werden. Das kann ihnen helfen, sich mit der Ordination und den Mitarbeitern im Alter besser vertraut zu machen. Es wird empfohlen, dass Sie damit beginnen, Ihr Kind zum Zahnarzt zu bringen, wenn es etwa ein Jahr alt ist. Eine andere Sache, die Sie bereits früher beginnen sollten, ist die Zahnpflege zu Hause. Beginnen Sie mit dem Zähneputzen und Zahnseide, wenn die Zähne zum ersten Mal sichtbar werden. Wenn Sie mit Ihrem Kind über den Zahnarzt sprechen, sollten Sie es positiv und einfach halten. Sagen Sie ihnen, wie wichtig es ist, zum Zahnarzt zu gehen, damit sie mit einem gesunden Mund aufwachsen können.

2. Zuhause üben

Das Üben zu Hause ist eine gute Möglichkeit, Ihrem Kind zu helfen, zu wissen, was es beim Zahnarzt erwartet. Sie können einen Zahnarztbesuch leicht in ein lustiges Spiel verwandeln, um zu üben, was beim Zahnarzt passieren wird.

Sie können mit ihnen üben, sich mit flachen Füßen hinzulegen, ihren Mund weit zu öffnen und ihre Zähne zu zählen. Halten Sie einen Spiegel und zeigen Sie Ihrem Kind, wie ein Zahnarzt aussehen könnte und überprüfen Sie seine Zähne. Lassen Sie Ihr Kind den Zahnarzt spielen, indem sie die Zähne seines Lieblingstieres oder ihrer Lieblingspuppe putzen.

3. Beruhigungstechniken

Wenn Ihr Kind besonders starke Angst vor dem Zahnarzt hat, können Entspannungstechniken helfen. Techniken können helfen, jede Panik vor dem Zahnarzt zu vermindern. Eine einfache, effektive Entspannungstechnik ist die tiefe Atmung, die sowohl vor als auch nach dem Zahnarzttermin Ihres Kindes angewendet werden kann. Lassen Sie sie tief einatmen und langsam ausatmen. Üben Sie die Atmung mit Ihren Kindern, um Sie beim Termin zu beruhigen. Arbeiten Sie mit Ihren Kindern zusammen, um eine Entspannungstechnik zu finden, die für sie funktionieren.

Frauen lächeln mehr als Männer, und Kinder lachen 26 mal häufiger als Erwachsene.



5 Tipps, die Ihr Kind zum Zähneputzen motivieren



Zähneputzen und Kinder. Oft lässt die Kombination dieser beiden Worte Eltern erschauern. Und das bereits seit Generationen. Allerdings kann die wichtige Mundhygiene auch zu einer lustigen Angelegenheit werden, die einfach in den Alltag zu integrieren ist. Im folgenden Artikel zeigen wir Ihnen einige Möglichkeiten auf, die Ihnen und Ihrem Kind bereits am Beginn Ihres Tages ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

1. Zähneputzen: Lieber gemeinsam, statt einsam

Kinder sind daran gewöhnt, die Hilfe ihrer Eltern zu haben – sei es beim Anziehen, auf der Toilette oder beim Baden. Deswegen sollten Sie auch dabei sein, wenn Ihr Kind sich selbstständig die Zähne putzt. Machen Sie eine spielerische Gemeinschaftsaktion daraus und putzen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind die Zähne! So fühlt es sich geborgen, empfindet mehr Freude und gar Stolz, weil es jetzt etwas genauso beherrscht wie Mama und Papa und ausserdem haben Sie die Kontrolle, ob Ihr Kind auch richtig putzt. Am besten positionieren Sie sich dabei so, dass Sie die Möglichkeit haben, sich und auch Ihr Kind sowohl im Spiegel, als auch auch direkt ansehen zu können. Diese Methode verfolgen Sie optimalerweise so lange, bis Ihr Nachwuchs sich sicher fühlt. Womöglich verlangt er dann von selbst, die Zähne alleine putzen zu dürfen.

2. Zahnbürste und Co.: Mitentscheiden lassen

Nun ist die Wahl der Zahnputzutensilien von großer Bedeutung. In erster Linie muss die Optik das Kind ansprechen, damit das Werkzeug auch gerne benutzt wird. Deshalb kaufen Sie nicht einfach beim Vorbeigehen eine Zahnbürste für Ihr Kind, sondern machen Sie ein spannendes Abenteuer daraus: „Komm, wir gehen jetzt einkaufen und du **darfst** dir selbst deine Zahnbürste aussuchen“. Die Entscheidung dem Kind zu überlassen, sichert nicht nur den richtigen Kauf, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen des Kindes. Was Mundhygieneartikel für Kinder anbelangt, sind die Drogeriemärkte inzwischen sehr gut sortiert. Von Hello Kitty über My Little Pony, Paw Patrol bis hin zu den altbekannten Disneyfiguren ist alles im Angebot vorhanden. Zahnbürste, Zahnpasta und ein Becherchen mit den Helden Ihres Kindes werden bald gefunden sein und sich des regelmäßigen Einsatzes im heimischen Badezimmer erfreuen.

Expertentipp: Die Wahl der richtigen Zahnpasta kann mitunter etwas schwieriger ausfallen. Für die meisten Kinder sind Pasten mit minzigem Geschmack einfach zu „scharf“ und können schnell zur Abneigung gegen das Zähneputzen führen. Frei nach dem Motto: „Probieren geht über Studieren“ sollten sie lieber zwei bis drei verschiedene Tuben mitnehmen.

Dein Mund wird in deinem Leben genug Speichel produzieren, um zwei Swimming Pools zu füllen!



3. Mit Fantasie geht alles leichter

Bei unserer Recherche zu diesem Artikel hat sich besonders ein Punkt herauskristallisiert, der bei allen befragten Eltern zugetroffen ist: Zähneputzen ist eine wunderbare Möglichkeit, um der Fantasie freien Lauf zu lassen. So gibt es eine Menge an Zahnputzliedern im Internet, die bereits in aller Früh das Bad in eine "Milchzahn-Disco" verwandeln. Viele dieser Lieder sind auch so ausgerichtet, dass dabei die richtigen Regionen im Mund (Kauflächen, Aussenflächen, Innenflächen) und die optimale Zahnputz-Zeit berücksichtigt werden.

Oder die Zahnbürste wird plötzlich zu einem Schwert oder einem Zauberstab, mit deren Hilfe Ihr Nachwuchs böse Kariesmonster bekämpfen kann. Gibt es solche Lieder oder Schauspiele auch bei Ihnen?

4. Wichtigkeit vermitteln

Besonders ratsam ist es, seinem Kind schon früh zu erklären, wie wichtig regelmäßiges Zähneputzen ist, damit nicht nur einfach auf der Zahnbürste gekaut wird. Das Kind soll wissen, dass beim Zähneputzen nicht bloß die Zahnbürste im Mund hin und her geschoben wird, sondern, dass damit Rückstände von den Zähnen entfernt werden, damit diese lange sauber und gesund bleiben. Ist der Sinn erst mal verstanden, gibt es auch einen plausiblen Grund für die Mundhygiene.

5. Spielend Zähne putzen

Zahnputz-Apps können Ihr Kind durch kleine Spiele zum besseren und längeren Zähneputzen motivieren. Durch die spielerischen Elemente bei [Playbrush](#) vertreibt es Monster oder malt Bilder aus, während es sich gleichzeitig die Zähne putzt. Dazu gibt es einen wöchentlichen Zahnputzreport per Email, der zeigt, wie Ihr Kind sich die Zähne geputzt hat. Wir empfehlen anfangs die Aufsicht der Eltern, da bei jüngeren Kindern die Zahnputztechnik durch die fehlende Aufmerksamkeit mitunter vernachlässigt wird.

Genau wie bei dem Fingerabdruck gibt es auf der Welt keine Kopie unserer Zähne. Neben dem Fingerabdruck und der Gentechnik werden Sie am meisten bei der Identifizierung von Personen zuverlässig eingesetzt.



www.playbrush.com | team@playbrush.com