



WIE VERMEIDE ICH ZAHN- UND KIEFERFEHLSTELLUNGEN BEI MEINEM KIND?

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

FÜR EIN GESUNDES GEBISS SIND DIE ZAHNPFLEGE ZU HAUSE UND REGELMÄSSIGE KONTROLLTERMEINE IN UNSEREN PRAXIS-RÄUMEN WICHTIG. GERADE IN JUNGEN JAHREN LEGEN SIE DEN GRUNDSTEIN FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN IM ERWACHSENENALTER. EINE AUSGEWOGENE UND ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG SPIELT DAHER AUCH IN DER KIEFERORTHOPÄDIE EINE GROSSE ROLLE. IM FOLGENDEN GEBEN WIR IHNEN BEWÄHRTE TIPPS, WIE SIE ZUR VORBEUGUNG VON FEHLSTELLUNGEN BEITRAGEN KÖNNEN.

SCHUTZ FÜR DEN WACHSENDEN KIEFER UND WEICHE MILCHZÄHNE!

Auch Kinder bekommen Karies. Sie werden zwangsläufig von ihren Eltern angesteckt, wenn diese Schnuller, Löffel oder Sauger in den Mund nehmen und dem Kind weitergeben. Das lässt sich kaum vermeiden. Um die Übertragung von Kariesbakterien möglichst gering zu halten, sollten Sie allerdings Ihre eigenen Zähne sehr gut pflegen. Kritisch wird es, wenn Kindern Milchzahnverlust durch zu große Zahnschäden droht: Milchzähne sind Platzhalter für das bleibende Gebiss. Fehlen Milchzähne zu früh, kann es durch das Wachstum zu Verschiebungen der bleibenden Zähne kommen, die bereits im Kieferknochen angelegt sind. Beginnen Sie daher mit der Zahnpflege, sobald Ihr Kind seine ersten Zähne bekommen hat.

GEBEN SIE IHREM KIND NUR ZUCKERFREIE GETRÄNKE IN DER NUCKELFLASCHE!

Eine besondere Gefahr für weiche Milchzähne ist die so genannte Nuckelkaries, die durch Dauernuckeln an Flaschen entstehen kann. Geben Sie Ihrem Kind nur die Flasche, wenn es Durst hat. Füllen Sie Ihrem Kind ungesüßte Tees oder Wasser in die Trinkflasche. Ständiges Nuckeln – vor allem von zuckerhaltigen Getränken – greift die Zähne an und sie können durch den natürlichen Speichel nicht mehr gereinigt werden.

ÜBERMÄSSIGES DAUMENLUTSCHEN KANN ZU ZAHNFEHLSTELLUNGEN FÜHREN

Dauernuckeln birgt neben Karies noch eine andere kieferorthopädische Gefahr: den offenen Biss. Durch Daumenlutschen und Druck der Zunge gegen die Frontzähne kann es passieren, dass die Frontzähne nicht mehr schließen. Stellt das Kind dieses Verhalten nicht ab, kann sich die Fehlstellung verfestigen. Um Ihrem Kind die Entwöhnung von seinem Schnuller oder vom Daumenlutschen zu erleichtern, können wir ihm eine Mundvorhofplatte anpassen.

KRÄFTIGEN SIE ZÄHNE UND KAUAPPARAT ZUM BEISPIEL MIT KAROTTEN ODER BROTRINDEN

Ab ungefähr einem Jahr, wenn Ihr Kind seine ersten Zähne bekommen hat, können Sie langsam damit beginnen, ihm feste Nahrungsmittel zu geben. Das unterstützt den Kiefer und den Zahnhalteapparat dabei, normal zu wachsen – und spätere Fehlentwicklungen lassen sich vermeiden. Zu Lebensmitteln, die die Zähne und den Kauapparat kräftigen, zählen zum Beispiel

- Karotten und anderes hartes Obst und Gemüse,
- Brotrinden, Vollkorn-, Knäckebrötchen,
- Zwieback,
- Fleisch.