

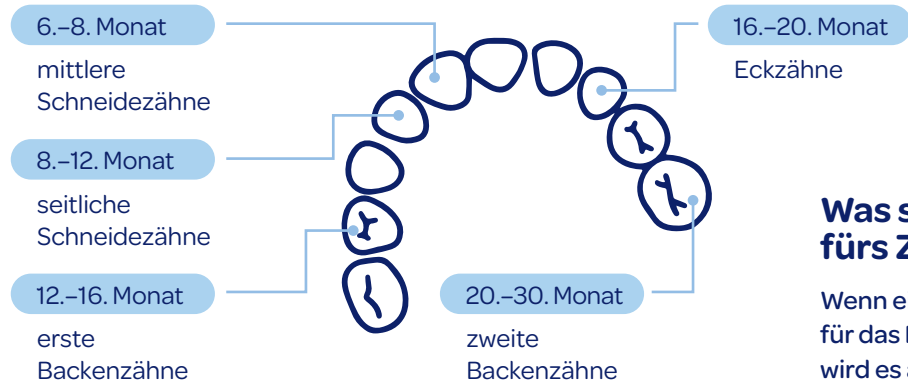
# Zahnungsatlas

## Kompaktwissen und Tipps für Eltern

Mit etwa sechs Monaten geht es los: Die ersten Zähnchen bahnen sich den Weg durch das Zahnfleisch. Für die Eltern ist dies ein weiterer aufregender Schritt in der Entwicklung ihres kleinen Schatzes. Für das Baby kann das Zahnen hingegen sehr unangenehm sein. Dann heißt es für die Eltern: Ruhe bewahren und das Kleine bestmöglich unterstützen.



### Welcher Zahn kommt wann?<sup>1</sup>



### Was sind die Anzeichen fürs Zahnen?

Wenn ein Zahn durch das zarte Zahnfleisch bricht, ist das für das Baby sehr unangenehm – und aus diesem Grund wird es auch auf sich aufmerksam machen. An verschiedenen Anzeichen können Eltern erkennen, ob ihr Baby zahnt. Ein Blick auf die „Welcher Zahn kommt wann?“-Grafik kann zusätzlich Gewissheit verschaffen, ob der Zeitpunkt passt.

#### Das Baby ...

- ... schläft unruhig.
- ... quengelt, schreit und weint viel.
- ... hat gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch.
- ... hat rote, heiße Backchen.
- ... hat einen starken Speichelfluss.
- ... steckt alles in den Mund/kaut an seinen Händen.
- ... hat eine leicht erhöhte Temperatur.



### Achtung!

Wenn es neben dem Durchbruch der Zähne zu Durchfall, Husten, Hautausschlägen, Fieber oder Krämpfen kommt, liegt bei Eltern die Vermutung nahe, dass dies Anzeichen fürs Zahnen sind. Das ist jedoch nicht korrekt. Vielmehr ist es so, dass etwa mit Beginn des Zahnens die von der Mutter mitgegebenen Abwehrkräfte langsam nachlassen (sog. Nestschutz) – das Baby wird anfälliger für Infektionen.<sup>2</sup> Die Beschwerden sollten möglicherweise ärztlich abgeklärt werden.<sup>3</sup>



### Gut zu wissen!

Im Alter von zweieinhalb bis drei Jahren ist das Milchzahngebiss mit insgesamt 20 Zähnen vollständig – zehn im Ober- und zehn im Unterkiefer.<sup>3</sup>



## Unterstützung fürs Baby – das können Eltern tun

Wenn das Baby wegen der Schmerzen und des Unwohlseins quengelt, weint und schreit, fragen Eltern sich, wie sie ihrem Kleinen helfen können. Jetzt ist vor allem viel Zuneigung und Ablenkung gefragt. Und auch sonst können die Eltern einiges tun, um die Zahnungsbeschwerden ihres Babys zu lindern:<sup>3,4</sup>

- Das Baby freut sich über (gekühlte) Beibringe oder einen nassen Waschlappen zum darauf Herumkauen.
- Eine sanfte Massage des Zahnfleisches kann dem Baby Linderung verschaffen.
- Das Baby sollte viel trinken.
- Mit der richtigen Ablenkung geraten die unangenehmen Beschwerden etwas in den Hintergrund.



- Auf die schmerzenden Stellen kann ein spezielles Zahnungsgel aufgetragen werden, z. B. Dentinox® Gel N Zahnungshilfe. Mit entzündungshemmender Kamillentinktur und örtlich schmerzstillenden Wirkstoffen in kindgerechter Dosierung bringt es schnelle Linderung bei akuten Schmerzen.
- Durch das Zahnen wird das Zahnfleisch gereizt und so empfindlicher. Dies erhöht das Risiko, dass schädliche Bakterien eindringen können. Die Inhaltsstoffe in Dentinox® Gel care sanfte Zahnungspflege (Kosmetikum) schützen und fördern den Mundraum des Babys und tragen zu einem gesunden oralen Mikrobiom bei.

## Die richtige Pflege der Milchzähne

Auch wenn die Milchzähne nur übergangsweise im Mund sind, ist ihre richtige Pflege das A & O für ein künftiges gesundes Gebiss. Bereits der erste Milchzahn hat die volle Aufmerksamkeit verdient. So lassen sich die Milchzähne gut unterstützen:

- **Schnuller nie ablecken:** Auch Flaschennuckel oder Löffelchen sind wirklich nur fürs Baby. Wenn Eltern sie ablutschen, können Kariesbakterien auf das Kind übertragen werden.



- **Zahngesunde Eltern:** Wer keine Karies hat, kann auch keine Kariesbakterien weitergeben. Eltern sollten deshalb auch ihre eigene Zahnhygiene nicht vernachlässigen und regelmäßige Routinekontrollen beim Zahnarzt oder der Zahnärztin wahrnehmen.
- **Trinkpausen:** Pausen zwischen den Mahlzeiten des Babys sind wichtig, damit der Speichel für die Zähne arbeiten kann. Er enthält alle wichtigen Mineralien, die z. B. im Zahnschmelz enthalten sind. So kann er die Zahnoberfläche regenerieren und auch die Zähne reinigen.<sup>5</sup>
- **Zähneputzen ab dem ersten Milchzahn!** Bis zum zwölften Monat bis zu zweimal täglich. Von 12 bis 24 Monaten zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Portion Zahnpasta. Ab zwei Jahren zwei- bis dreimal täglich mit einer erbsengroßen Portion.
- **Auf die richtige Zahnbürste setzen:** Es gibt spezielle Zahnbürsten für Babys, wie z. B. eine Fingerhut-Zahnbürste. Bei Kleinkindern ist es wichtig, dass der Bürstenkopf nicht zu groß oder zu hart ist. Die Borsten sollten abgerundet sein.



## Karies vorbeugen mit Fluoriden<sup>6</sup>

Für eine gesunde Entwicklung der Zähne und eine Reduzierung des Kariesrisikos sollten sie von Geburt an mit Fluoriden versorgt werden. Um eine zu hohe Fluoridaufnahme zu vermeiden, müssen Eltern auf eine korrekte Dosierung achten. Wie genau die Fluoridzufuhr aussieht, ist abhängig vom Alter des Kindes.

Von Geburt bis zum ersten Zahndurchbruch:

- täglich 1 Tablette mit 0,25 mg Fluorid und 400–500 I. E. Vitamin D



Vom ersten Zahndurchbruch bis zum zwölften Monat:

- **Variante 1:** täglich 1 Tablette mit 400–500 I. E. Vitamin D und 0,25 mg Fluorid sowie Zähneputzen ohne Zahnpasta/mit geringer Menge fluoridfreier Zahnpasta
- **Variante 2:** täglich 1 Tablette mit 400–500 I. E. Vitamin D und bis zu 2-mal täglich Zähneputzen mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta

Ab 12 Monaten:

- 2-mal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1000 ppm Fluorid), zunächst mit einer reiskorngroßen Portion

Ab 24 Monaten:

- 2-mal täglich Zähneputzen mit einer erbsengroßen Portion fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm Fluorid)



Dentinox® Gel N Zahnungshilfe.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Propylenglycol und Sorbitol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! Stand der Information: November 2023

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate, Lenk & Schuppan KG, Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, Germany

1 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/infografik-die-ersten-zaehne/> (abgerufen am 16.09.2024) 2 Zahn ist keine Krankheit! Paediatr Paedolog 2020; 55: 208–211. <https://doi.org/10.1007/s00608-020-00820-2> (abgerufen am 16.09.2024) 3 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/zahntwicklung/> (abgerufen am 16.09.2024) 4 AOK Gesundheitsmagazin, <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/baby-kleinkind/zahnen-beim-baby-was-hilft/> (abgerufen am 16.09.2024) 5 Hohmann C. Unterschätzte Spucke. PZ 2008; 38: 40–41. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-382008/unterschaetzte-spucke/> (abgerufen am 16.09.2024) 6 Berg B, Cremer M, Flothkötter M et al. Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter. Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschr Kinderheilkd 2021; 169: 550–558. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01167-z> (abgerufen am 16.09.2024)