



Zahnärztliches Kinderuntersuchungsheft

Name des Kindes

Geburtsdatum

Ab der „U5“ im gelben
U-Heft beginnen die
Verweise zum Zahnarzt



		Untersuchung	Termin
U5	UZ 1	ab 1. Zahndurchbruch 6. - 9. Lebensmonat	
U6	UZ 2	ab 10. Lebensmonat	
U7	UZ 3	ab 21. Lebensmonat	
U7a	UZ 4	ab 34. Lebensmonat	
U8	UZ 5	ab 46. Lebensmonat	
U9	UZ 6	ab 60. Lebensmonat	

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Kinder...

...die Zahngesundheit der Familie liegt uns am Herzen! Gesunde Milchzähne sind eine wichtige Voraussetzung für das Kieferwachstum, die Entwicklung des bleibenden Gebisses und die Sprachentwicklung des Kindes.

Mit diesem zahnärztlichen Kinderuntersuchungsheft machen wir es Ihnen leicht, von Anfang an darauf zu achten, dass Ihr Kind schöne und gesunde Zähne bekommt und behält. Dazu können Sie als Eltern viel beitragen.

Unsere Empfehlung für Ihr Kind:

Um die Mundgesundheit Ihres Kindes zu sichern, sollten Sie so früh wie möglich die Beratungen und Vorsorgeuntersuchungen in Ihrer Zahnarztpraxis in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich diese in diesem Heft von Ihrer Zahnarztpraxis eintragen. So behalten Sie den Überblick und tragen aktiv zu einer besseren Mundgesundheit Ihres Kindes bei.

In diesem Heft haben wir nützliche Informationen für Sie zusammengestellt. Mehr Tipps und Infos rund um die zahngesunde Ernährung und die richtige Zahnpflege bekommen Sie in Ihrer Zahnarztpraxis!

Bleiben Sie und Ihre Familie gesund!

Ihre

ZKN

Zahnärztekammer Niedersachsen



Durchbruch

I. Milchzahn am:

im

Lebensmonat

Achtung: Saugerflaschen aus Kunststoff mit gesüßten Getränken, die längere Zeit die Zähne umspülen, sind der größte Feind für Kinderzähne! (Siehe UZ 2) Hinweis: „Kinder“-Produkte (Nahrungsmittel) enthalten fast immer sehr viel Zucker! Beachten Sie bitte genau die Inhaltsstoffe.

Ab dem **sechsten Lebensmonat** brechen die **ersten Milchzähne** in der Mitte des Unterkiefers durch. Dies ist der richtige Zeitpunkt für die erste zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung.

Beginnen Sie vom ersten Milchzahn an mit der **regelmäßigen Zahnpflege** (Ritual), verbinden Sie dies mit Spiel und Spaß, damit das Zähneputzen Freude bereitet. Zunächst putzen Sie mit einer kleinen weichen Kinderzahnbürste und einem dünnen Film Kinderzahnpaste (**bitte NICHT süß und fruchtig, das verleitet zum Naschen und Verschlucken!**) einmal täglich.

Über die Fluoridanwendung berät Sie Ihr Kinderarzt und Ihr Zahnarzt.

Seien Sie ein Vorbild und lassen Sie Ihr Kind beim eigenen Zähneputzen zusehen. Im Alter von 1 – 1½ Jahren wird es nach einer **eigenen Zahnbürste** verlangen und möchte selber putzen (bitte NUR wenn Sie dabei sind!). **Wichtig ist, dass Sie vom ersten Milchzahn an bis zum Ende der Grundschulzeit die Zähne Ihres Kindes nachputzen!** Danach sollte Ihr Kind abends nur noch Wasser trinken.



Datum

Die **Ernährung** Ihres Kindes in dieser Lebensphase ist auch für die **Zahngesundheit** besonders wichtig.

Alle **Fruchtsäfte**, selbst wenn sie verdünnt sind, enthalten neben zahnschädlichem Fruchtzucker auch Säuren, die ebenfalls die Zähne angreifen können. Auch **Instant(Pulver)-Tees** und **Kakaogetränke** haben sehr viel Zucker. Dies führt zu einem Abbau des ansonsten sehr widerstandsfähigen Zahnschmelzes.



Sie machen es richtig, wenn Sie:

- Saugerflaschen nicht zur Beruhigung und als ständige Begleiter geben, sondern nur, wenn Ihr Kind Durst hat.
- Mineralwasser ohne Kohlensäure, Leitungswasser oder ungesüßten Tee (z.B. aufgebrihten Fencheltee) zu trinken geben.
- Sobald Ihr Kind sitzen kann, bieten Sie Getränke nur noch in Tassen/Bechern an.



Saugerflaschen-Karies

Datum

Sie können einiges dafür tun, dass Ihr Kind den **Besuch in der Zahnarztpraxis positiv erlebt**. Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren **regelmäßigen Kontrolluntersuchungen** mit, dann lernt es die aktiven Personen und Tätigkeiten schon frühzeitig kennen. Wichtig ist, dass Sie bei Ihrem Kind Begriffe wie **Angst, Schmerzen, Spritze oder Bohrer vermeiden** und **niemals mit dem Gang zum Zahnarzt drohen!**

Ihr Kind wird dann lernen, den Praxisbesuch neben anderen alltäglichen Dingen, wie z. B. Einkaufen, einzuordnen. Ab dem 2. Geburtstag erfolgt **zweimal tägliches Zähneputzen** mit einer erbsengroßen Menge **Kinderzahnpaste** mit einer altersgerechten Kinderzahnbürste. **Achtung:** *Kinderzahnpaste sollte nicht süß oder fruchtig schmecken, da dies zum Naschen und Verschlucken verleitet!*

Über die richtige Putztechnik für Ihr Kind berät Sie Ihre Zahnarztpraxis.

Mit dem Alter von 2 ½ Jahren ist das **Milchgebiss** in der Regel **vollständig**, d.h. es besteht aus 20 Zähnen, aufgeteilt in Schneide-, Eck- und Backenzähne. Die Milchzähne sind **wichtig** für das **Abbeißen und Kauen** der Nahrung sowie der **Sprachbildung**. Ohne Milchzähne haben Kinder Schwierigkeiten, richtig Sprechen zu lernen. Außerdem haben die Milchzähne eine wichtige **Platzhalterfunktion** für die bleibenden Zähne.



Datum

Praxisstempel/Unterschrift

Empfehlungen/Bemerkungen

Im Alter von drei Jahren beginnen Sie, das spielerische Zähneputzen weiter zu entwickeln. Damit keine Zahnflächen vergessen werden, eignet sich hierfür die KAI-Zahnputztechnik.



Die Zähne sollen möglichst **regelmäßig** geputzt werden. Das gründliche Zähneputzen vor dem Schlafengehen ist besonders wichtig. Denken Sie daran: **Wichtig ist, dass Sie bis zum Ende der Grundschulzeit, morgens und abends, die Zähne Ihres Kindes nachputzen!** Danach sollte Ihr Kind abends nur noch Wasser trinken. Das **Lutschen** an Daumen, Fingern oder Schnuller ist in den ersten zwei Lebensjahren normal. Jetzt wird es Zeit, langsam davon Abstand zu nehmen, da es sonst zu bleibenden **Zahnfehlstellungen**, z.B. dem offenen Biss, kommen kann. Sollte sich Ihr Kind trotz viel Geduld und Lob das Lutschen oder Nuckeln nicht abgewöhnen, kann die Unterstützung durch den Zahnarzt oder Kinderarzt hilfreich sein. Ebenso finden Sie auf der Homepage der ZKN einen **Flyer** („unsere Tipps, um mit dem Nuckeln aufzuhören), der Sie und Ihr Kind beim Entwöhnen **unterstützt**: <https://zkn.de/patienten/jugendzahnpflege0.html>

Süßigkeiten sind bei Ihrem Kind sehr beliebt. **Bedenken Sie**, dass Zucker am wenigsten schadet, wenn er zu den Hauptmahlzeiten gegessen wird und danach die Zähne geputzt werden. Naschen „zwischen durch“ ist sehr schädlich für die Zähne!

Datum

Die Gesundheit Ihres Kindes und die **Zahnputzgewohnheiten** werden jetzt entscheidend **geprägt**. In vielen **Kindergärten** gehört inzwischen das **gemeinsame Zähneputzen** nach dem Frühstück ebenso zum Tagesablauf, wie die **zahngesunde Ernährung**. Seien Sie Vorbild und putzen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Zähne. Das hilft, die erlernte Putztechnik beizubehalten. **Wichtig ist, dass Sie bis zum Ende der Grundschulzeit, morgens und abends, die Zähne Ihres Kindes nachputzen und regelmäßig die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen reinigen.** Ebenso ist es besonders wichtig, alle sechs Monate die **zahnärztlichen Untersuchungen** einzuhalten.

Eine **ausgewogene Ernährung** mit ausreichend Mineral- und Vitaminzufuhr aus natürlichen, frischen Lebensmitteln fördert die körperliche Entwicklung Ihres Kindes. Alle mit **Zucker** gesüßten Speisen und Getränke bedeuten **eine Gefahr für die Zähne und die Allgemeingesundheit.**

Hinweis: „Kinder“-Produkte (Nahrungsmittel) *enthalten fast immer sehr viel Zucker! Beachten Sie bitte genau die Inhaltsstoffe.* Achten Sie vor allem auf versteckte Zucker in Limonaden, Fruchtsaftgetränken, Ketchup, Gummibärchen, Kartoffelchips und vielen Süßwaren. Wichtig: Für die Zähne ist nicht nur die einmalige Menge, sondern die **Häufigkeit** des Nuschens von **Süßigkeiten** **schädlich!**



® Eine empfehlenswerte Alternative sind Süßwaren, auf deren Verpackung das „Zahnmännchen mit Schirm“ abgebildet ist. Obwohl sie süß schmecken, sind sie zahnefreundlich. Jedoch sollten auch diese Süßwaren nur in kleinen Mengen genossen werden, da auch sie Kalorien enthalten.

Datum

Praxisstempel/Unterschrift

Empfehlungen/Bemerkungen

Häufig unbemerkt bricht hinter den Milchbackenzähnen der **Sechsjahrmolar** (siehe Abbildung), der erste bleibende Backenzahn durch. Er ist besonders gefährdet, da die Zahnbürste ihn hinter den Milchzähnen über lange Zeit schlecht erreicht. Hier hilft es, die **Zahnbürste quer anzusetzen**. Lassen Sie sich bei der jetzt wichtigen Kontrolluntersuchung in der Praxis beraten.

Langsam fühlt Ihr Kind, dass die vorderen Milchzähne lockerer werden. Jetzt setzt der **Zahnwechsel** ein; die noch im Kiefer liegenden bleibenden Zähne bauen die Milchzahnwurzeln ab. Ab dem Zahnwechsel sollte Ihr Kind eine **Junior- oder Erwachsenenzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 0,1 bis 0,15% oder 1000 bis 1500 ppm** verwenden.

Im Rahmen der **Individualprophylaxe** erhält Ihr Kind in der Zahnarztpraxis ein ganz persönliches, altersentsprechendes **Mundhygienetraining**. Darüber hinaus kann durch gezieltes Auftragen von **Fluoridlacken** die Zahnschmelzsubstanz geschützt werden. Besonders die bleibenden Backenzähne können durch eine „**Versiegelung**“ ihrer Kaufläche geschützt werden. Ob dies für Ihr Kind erforderlich ist, erklärt Ihnen Ihr Zahnarztteam.

Wenn Ihr Kind auch im Schulalter **alle sechs Monate zur zahnärztlichen Vorsorge** in der Zahnarztpraxis geht, haben wir gemeinsam viel für die **Zahngesundheit** getan.



Datum

Kieferorthopädie: Zahn- und Kieferfehlstellungen

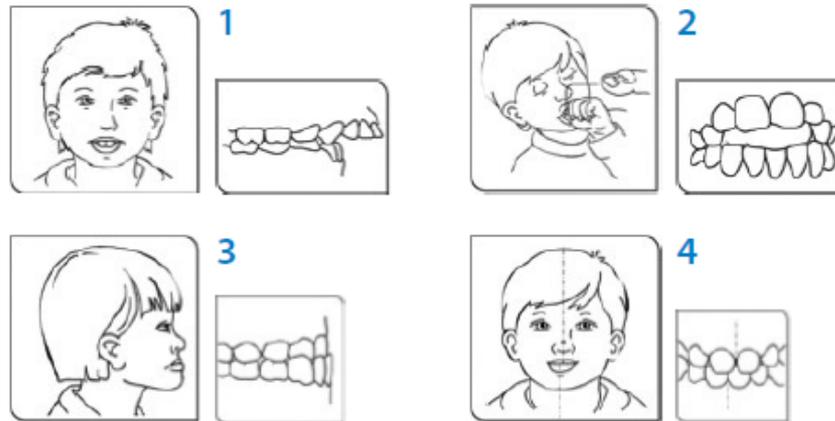
Liebe Eltern,

in diesem Heft haben wir Ihnen gezeigt, wie Ihr Kind mit gesunden Zähnen aufwachsen kann. Sehr wichtig ist auch, dass die Zähne gerade und an dem vorgesehenen Platz stehen. Schiefe Zähne (Zahnfehlstellungen) sehen nicht nur unschön aus, sie stören auch die Entwicklung Ihres Kindes. Da meist zu langes Nuckeln an Daumen, Fingern oder Gegenständen schiefe Zähne verursachen, können Sie Ihrem Kind helfen, dies zu vermeiden.

Manchmal ist es nötig, schon bei kleinen Kindern schiefe Zähne zu korrigieren, bevor größerer Schaden entsteht. Dafür gibt es speziell für (kleine) Kinder entwickelte Geräte. Bedenken Sie bitte: Wenn die Milchzähne schief stehen und nicht behandelt werden, hat dies auch für die bleibenden Zähne Folgen.

Da die meisten Zahnfehlstellungen nicht von allein verschwinden, ist eine frühzeitige und regelmäßige Kontrolle durch Ihren Zahnarzt und die Behandlung durch einem Kieferorthopäden sehr wichtig.

Kieferorthopädie: Zahn- und Kieferfehlstellungen



Worauf Sie als Eltern selbst achten können:

- Der Mund sollte nicht ständig offen stehen, das ist nicht natürlich (Abb. 1).
- Zu häufiges und zu intensives Nuckeln an Daumen, Finger, Tüchern, usw. verformt den Kiefer und lässt die Zähne schief werden (Abb. 2). Hier ist ein kiefergerechter Schnuller besser, jedoch nicht länger als bis zum 3. Geburtstag. Ihre Zahnarztpraxis oder kieferorthopädische Praxis berät Sie gern, und hilft Ihnen, Ihrem Kind das Nuckeln abzugewöhnen.
- Die Schneidezähne im Oberkiefer sollen **nicht hinter** den Unterkieferzähnen stehen (Abb. 3), sondern mit kleinem Abstand davor.
- Die Lücke zwischen den beiden Schneidezähnen soll im Oberkiefer und im Unterkiefer gleich sein, also eine Linie bilden (Abb. 4).

Herausgeberin

Zahnärztekammer Niedersachsen
Zeißstraße 11a, 30519 Hannover
Tel. 0511/83391-0, Email: info@zkn.de
www.zkn.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Henner Bunke, D.M.D./Univ. of Florida, Präsident der Zahnärztekammer
Niedersachsen

Danksagung

Die Zahnärztekammer Niedersachsen bedankt sich bei den niedersächsi-
schen Kinderärzten und beteiligten Institutionen.

© 2017

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgend-
einer Form (durch Fotokopien, Mikro-Film oder ein anderes Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin reproduziert oder unter
Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, bearbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden. Ausgenommen hiervon ist die nicht-gewerbliche
Nutzung durch Mitglieder der Zahnärztekammer Niedersachsen und deren
Mitarbeitern zu eigenen beruflichen Zwecken. Zuwiderhandlungen unter-
liegen den Strafbestimmungen des §§ 106 ff. des Urheberrechtsgesetzes.

Gesamtgestaltung

Zahnärztekammer Niedersachsen
Zeißstraße 11a, 30519 Hannover

Druck

Albrecht Druck GmbH & Co. KG
Hägenstraße 9, 30559 Hannover

Bildernachweis

proDente e.V. | ZKN

Stand: Mai 2017

Dieses zahnärztliche Kinderuntersuchungsheft der ZKN wurde von den Herausgebern bewusst an die Größe des gelben Kinder-Untersuchungsheftes des gemeinsamen Bundesausschusses angepasst. Sie können den Schutzfilm einfach abziehen und das zahnärztliche Kinderuntersuchungsheft mittig auf die vordere „freie“ Umschlagseite des gelben Heftes einkleben. So haben Sie Ihre Unterlagen immer beisammen.

*Ab Juli / August 2017 kann das Heft
kostenfrei bezogen werden bei:*

Zahnärztekammer Niedersachsen

Jugendzahnpflege

Zeißstraße 11 a

30519 Hannover

Email: rumlandt@zkn.de

Fax: 0511 83391 -306

Telefon: 0511 83391 - 310