

# ZahnRat 127

erste Zähnchen • starkes Fluorid • Zuckerfallen vermeiden • Prophylaxe



**Gesund im Mund –  
vom ersten Zahn an!**

Ein starker Start  
für kleine Zähne

Gesunde Kinderzähne entstehen von Anfang an – und Eltern spielen dabei die wichtigste Rolle. Schon der erste kleine Zahn braucht Schutz, denn Milchzähne sind weit mehr als „Zähne auf Zeit“: Sie helfen beim Kauen, Sprechen und Lachen und sichern den Platz für die bleibenden Zähne. In den ersten Lebensjahren werden die Grundlagen für die Mundgesundheit eines ganzen Lebens gelegt.

Dieser ZahnRat zeigt, wie Eltern (und Großeltern) ihr Kind vom ersten Zahn an begleiten können – mit altersgerechter Zahnpflege, sinnvoller Fluoridanwendung, zahnfreundlicher Ernährung und einer regelmäßigen Vorsorge. So wächst Ihr Kind Schritt für Schritt in gute Gewohnheiten hinein und kann mit starken, gesunden Zähnen groß werden.

Bei all dem werden Sie nicht alleine gelassen: Ihre Partner sind die Teams der Zahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter und – natürlich – das Team Ihrer Zahnarztpraxis des Vertrauens. Mehr dazu im vorliegenden ZahnRat. ■



Besuchen Sie uns im Internet oder folgen Sie uns auf Social Media!

[www.zahnrat.de](http://www.zahnrat.de)

[www.facebook.com/zahnrat.de](https://www.facebook.com/zahnrat.de)

[www.instagram.com/zahn.rat](https://www.instagram.com/zahn.rat)



Patienteninformation der Zahnärzte

# Kinderzähne von null bis sechs

Es ist nur ein winziger weißer Punkt im Mund – und doch ein großer Moment. Viele Eltern erinnern sich genau daran, wann sie ihn zum ersten Mal gesehen haben: den ersten Zahn ihres Kindes. Stolz, Freude, vielleicht auch ein bisschen Wehmut, weil wieder ein Stück Babyzeit vorbei ist. Von Anfang an wünschen wir uns, dass unser Kind gesund durchs Leben geht. Wir achten auf Ernährung, auf Impfungen, auf sichere Wege. Die Mundgesundheit gehört genauso dazu, vom ersten Zahn an.

Da so enorm wichtig, möchten wir wiederholen: Milchzähne sind keine „Zähne auf Zeit“. Denn sie halten den Platz frei für die bleibenden Zähne. Was in den ersten sechs Lebensjahren geschieht, prägt die Zahngesundheit für Jahrzehnte.

## Wenn die ersten Zähnchen kommen

Die meisten Kinder bekommen ihren ersten Zahn zwischen dem sechsten und neunten Lebensmonat. Manche früher, manche später – jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Oft sind es die unteren Schneidezähne, die zuerst durchbrechen. Bis zum dritten Geburtstag sind in der Regel nach und nach alle 20 Milchzähne vorhanden.

Der Zahndurchbruch kann mit gerötetem Zahnfleisch und/oder vermehrtem Speichelfluss einhergehen. Ihr Kind ist unruhiger oder steckt sich häufiger Dinge in den Mund? Auch das kann ein Anzeichen für einen baldigen Zahndurchbruch sein. Kühlende Beißringe oder geeignete Zahnungshilfen können Ihrem Kind Erleichterung verschaffen.

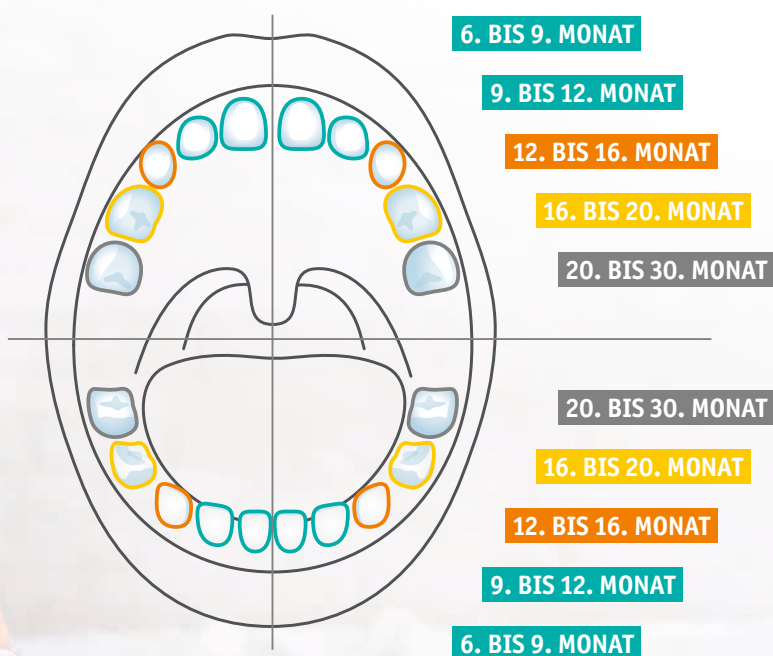
Eltern dürfen darauf vertrauen, dass diese Phase vorübergeht. Gleichzeitig ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um behutsam mit der Zahnpflege zu beginnen und das Thema Mundgesundheit ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren.

## Zähneputzen – von Anfang an ein liebevolles Ritual

Schon bevor ein Zahn sichtbar ist, dürfen Sie Ihr Kind behutsam an die Mundpflege gewöhnen. Ein weiches, feuchtes Tuch sanft über das Zahnfleisch massiert, schafft Nähe und Routine. Ihr Kind lernt: Mundpflege gehört dazu.

Sobald der erste Zahn durchbricht, wird zweimal täglich geputzt, mindestens morgens und abends. Jetzt braucht dieser kleine Zahn Pflege und Schutz.

Die Reihenfolge der Milchzähne



# Fluorid macht Zähne widerstandsfähiger



## Sind Fluoride gut für mein Kind?

Fluorid ist ein natürlich vorkommender Stoff, der in sehr kleinen Mengen hilft, die Zähne widerstandsfähiger zu machen. Unsere Zähne bestehen außen aus Zahnschmelz. Dieser Zahnschmelz ist zwar die härteste Substanz im Körper, kann aber durch Säuren angegriffen werden. Solche Säuren entstehen zum Beispiel, wenn Bakterien im Mund Zucker abbauen.

### Fluorid wirkt auf drei wichtige Arten:

1. Fluorid stärkt den Zahnschmelz. Es lagert sich in die Zahnoberfläche ein und macht sie härter. Dadurch wird der Zahn weniger anfällig für Säureangriffe.
2. Fluorid hilft dabei, kleine Schäden wieder zu reparieren. Nach dem Essen wird der Zahnschmelz kurzzeitig poröser. Fluorid unterstützt dann die sogenannte Remineralisation, also den Wiederaufbau der Zahnoberfläche.
3. Fluorid hemmt die Aktivität der Kariesbakterien. Die Bakterien produzieren weniger Säure, wenn Fluorid vorhanden ist.

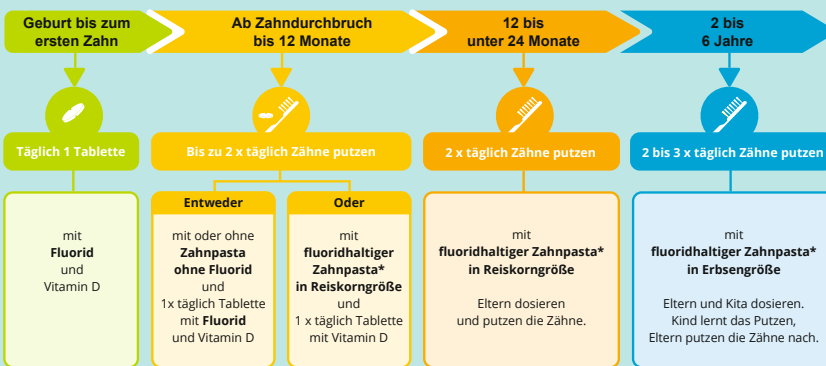
### Ist Fluorid giftig?

Hier ist die klare und ehrliche Antwort: Fluorid ist in der richtigen Menge sicher – wie viele andere Stoffe auch. Fast alles kann schädlich sein, wenn man es in extrem großen Mengen zu sich nimmt. Das gilt für Salz, Wasser, Vitamine – und auch für Fluorid. Entscheidend ist immer die Dosis.

Die Mengen Fluorid, die Kinder über eine altersgerechte Zahnpasta und das Zähneputzen unter Aufsicht der Eltern aufnehmen, liegen weit unterhalb einer schädlichen Menge. Unter diesen Bedingungen ist Fluorid nicht giftig, sondern ein bewährter Schutz vor Karies. Auch die Gefahr von Fluoroseflecken auf den Zähnen ist dann nicht gegeben.

Übrigens, auch wenn oft behauptet, findet – im Gegensatz zu Irland, USA, Kanada und Großbritannien – in Deutschland keine Trinkwasserfluoridierung statt. Es kann aber in geringen Mengen natürlich im Trinkwasser enthalten sein.

## Kariesprävention mit Fluorid im Säuglings- und frühen Kindesalter



Bis zum zweiten Geburtstag darf nun zweimal täglich mit einer reiskorn-großen Menge Kinderzahn-pasta mit 1.000 ppm Fluorid geputzt werden. Achtung: Während der Verwendung von Vitamin D-Tabletten mit Fluorid sollte eine fluoridfreie Zahnpasta verwendet werden.

Zwischen zwei und sechs Jahren wird daraus eine erbsengroße Menge mit 1.000 ppm Fluorid, mit der fleißig zwei- bis dreimal täglich geputzt wird.

Diese kleinen Mengen sind bewusst gewählt: Sie schützen wirksam und sind gleichzeitig sicher. Wichtig ist, dass Sie die Zahnpasta dosieren und nachputzen. Ihr Kind darf üben, aber Sie begleiten es. In der Regel brauchen Kinder Hilfe, bis sie flüssig Schreibschrift schreiben können. Erst dann sind sie motorisch in der Lage, es ohne Hilfe zu schaffen.

Mit etwa sechs Jahren, wenn die ersten bleibenden Backenzähne erscheinen, wird auf eine Zahnpasta mit 1.450 ppm Fluorid (Junior- oder Erwachsenen-zahncreme) umgestellt. Geputzt wird weiterhin zwei- bis maximal dreimal täglich.

Und bei all dem gilt: Zähneputzen ist mehr als Technik. Es ist ein tägliches Ritual, ein Moment der Fürsorge.

## Stillen, Fläschchen und Ernährung – was den Zähnen guttut

Stillen ist für Säuglinge die beste Form der Ernährung. Es stärkt nicht nur die Bindung zwischen Mutter und Kind, sondern unterstützt auch die gesunde Entwicklung von Kiefer, Mundmuskulatur und Schluckmuster. Viele Eltern fragen sich, ob Stillen den Zähnen schadet. Die Antwort lautet: Nein – solange die Zahnpflege altersgerecht erfolgt.

Ist Stillen nicht möglich, kann selbstverständlich die Flasche zum Einsatz kommen. Entscheidend ist jedoch nicht nur das „Wie“, sondern vor allem das „Was“ und „Wie oft“.

Sobald die ersten Zähne durchgebrochen sind, sollte darauf geachtet werden, dass keine dauerhafte Zuckerzufuhr entsteht – auch nicht nachts. Muttermilch enthält von Natur aus Milchzucker. Stillen als Mahlzeit ist weiterhin unproblematisch. Kritisch wird es, wenn häufiges Nuckeln ohne



# Zähne lieben feste (Essens-)Regeln



echten Hunger erfolgt, insbesondere in der Nacht, wenn weniger Speichel gebildet wird und Säuren länger auf die Zähne einwirken können.

Bei Flaschen ist es besonders riskant, gesüßte Tees, Säfte oder andere zuckerhaltige Getränke anzubieten. Wenn ein Kind über längere Zeit daran nuckelt, sind die Zähne ständig Zucker ausgesetzt. Bakterien wandeln diesen in Säuren um, die den empfindlichen Zahnschmelz angreifen. Nachts ist das Risiko erhöht, weil die natürliche Schutzwirkung des Speichels deutlich reduziert ist.

Wasser ist deshalb auch für kleine Kinder der beste Durstlöscher. Ab dem ersten Lebensjahr sollte schrittweise auf das Trinken aus der Tasse umgestellt werden. Wer schon sitzt und selbstständig essen kann, braucht keine Nuckelflasche mehr.

Mit dem Übergang zur Beikost hilft eine gesunde, kauintensive, möglichst zuckerarme Ernährung, Karies von Anfang an vorzubeugen. Feste Mahlzeiten mit Pausen dazwischen sind zahngesünder als ständiges „Zwischendurch“.

Das gilt nicht nur für Kinder, sondern ebenso für Erwachsene.

So entsteht Schritt für Schritt ein gesundes Essverhalten und damit auch ein gesunder Start für Kinder und deren Zähne.

## Nuckel und Daumen – Trost mit Folgen?

Nuckel und Daumen geben vielen Kindern Sicherheit. In den ersten Lebensjahren ist das völlig normal. Problematisch wird es erst dann, wenn das Lutschen sehr häufig oder über das dritte Lebensjahr hinweg anhält. Dann kann es die Zahnstellung und die Kieferentwicklung beeinflussen.

Kinder- und Jugendärzte empfehlen eine Entwöhnung bereits ab dem siebten Lebensmonat, da sich in dieser Phase auch der Saugreflex zurückbildet.

Eltern sollten sich frühzeitig zahnärztlich beraten lassen, wenn sie unsicher sind. Oft genügt es, gemeinsam den richtigen Zeitpunkt für eine sanfte Entwöhnung zu finden – ohne Druck, aber mit Geduld und Verständnis für

die Bedürfnisse des Kindes. Positive Verstärkung (Loben, Belohnungspläne), Ablenkung in Nuckelmomenten, angepasste Abendrituale und das Anbieten von Alternativen (zum Beispiel Kuscheltier) sind wirksame Methoden.

## Der erste Zahnarztbesuch – früh, entspannt und ganz selbstverständlich

Viele Eltern sind unsicher: Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Zahnarzttermin? Die Antwort ist einfach: früh. Idealerweise etwa mit einem halben Lebensjahr, spätestens mit dem Durchbruch des ersten Zahns.

Dabei geht es nicht um Bohren oder Behandeln. Es geht um Vertrauen. Ihr Kind darf die Praxis kennenlernen, vielleicht auf Ihrem Schoß sitzen, neugierig schauen und erleben: Zahnarztbesuche sind etwas ganz Normales. Zähne und Mundschleimhaut des Kindes werden dabei vorsichtig untersucht und das Kariesrisiko eingeschätzt. Die Kinder werden spielerisch an den Zahnarztbesuch und an Mundhygiene



herangeführt. Bei Bedarf kann auch eine lokale Fluoridierung der Zähne stattfinden.

Für Sie als Eltern sind diese Termine besonders wertvoll. Sie erhalten individuelle Hinweise zur Zahnpflege, zur richtigen Fluoridanwendung, zu Ernährung und Trinkgewohnheiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie frühkindliche Karies wirksam vermeiden können.

Seit einigen Jahren gibt es spezielle zahnärztliche Früherkennungsunter-

suchungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Sie ergänzen die bekannten U-Untersuchungen beim Kinderarzt und sind ein wichtiger Baustein der Vorsorge.

Im Kinder-Untersuchungsheft („U-Heft“) finden sich inzwischen eigene Dokumentationsseiten für die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen. Der Zahnarzt Ihres Kindes trägt dort die Befunde und Empfehlungen ein. Sollten diese Seiten in einem älteren Heft noch fehlen, stellt

die Zahnarztpraxis entsprechende Einlegeblätter zur Verfügung.

So wächst Ihr Kind Schritt für Schritt in eine selbstverständliche Vorsorge hinein. Und Sie können sicher sein: Sie begleiten Ihr Kind von Anfang an auf einem guten Weg zu gesunden Zähnen.

Im unten stehenden Informationskasten erläutern wir die Unterschiede zwischen der Gruppenprophylaxe in Kita oder Schule und der Individualprophylaxe in der Zahnarztpraxis.

## Gruppenprophylaxe und Individualprophylaxe

**Vielleicht hören Sie in der Kita oder Schule den Begriff Gruppenprophylaxe. Dahinter verbirgt sich ein besonders wichtiges Vorsorgeangebot – so wichtig, dass es sogar im Sozialgesetzbuch (§ 21 SGB V) gesetzlich verankert ist.**

Im Rahmen der **Gruppenprophylaxe** besuchen zahnärztliche Teams – häufig die Zahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter, je nach Bundesland unterschiedlich organisiert – regelmäßig Kitas und Schulen. Sie erklären den Kindern altersgerecht das richtige Zähneputzen, sprechen über zahngesunde Ernährung und üben gemeinsam mit ihnen. Dabei finden standardisierte Untersuchungen zur Früherkennung von Karies oder Zahn- und Kieferfehlstellungen statt.

**Das Ziel ist klar:** Gute Gewohnheiten sollen früh entstehen. Mundgesundheit soll für alle Kinder, unabhängig vom Elternhaus, selbstverständlich werden. Die Gruppenprophylaxe richtet sich al-

so an alle Kinder einer Einrichtung gemeinsam. Sie stärkt das Bewusstsein in der Gemeinschaft und sorgt dafür, dass kein Kind übersehen wird.

Davon zu unterscheiden ist die **Individualprophylaxe** in der Zahnarztpraxis. Hier steht Ihr eigenes Kind im Mittelpunkt. Das individuelle Kariesrisiko wird beurteilt, Zahnbeläge werden sichtbar gemacht, das Zahnfleisch befundet, Fluoridmaßnahmen durchgeführt sowie bei Bedarf die Kauflächen der bleibenden Backenzähne versiegelt. Auch eine persönliche Mundhygieneberatung gehört dazu.

Kurz gesagt:

- Die Gruppenprophylaxe wirkt in der Gemeinschaft.
- Die Individualprophylaxe schützt Ihr Kind ganz persönlich.
- Beides gemeinsam bildet ein starkes Fundament für gesunde Kinderzähne.

Und diese Prävention wirkt. Die Ergebnisse der 6. Deutschen Mundgesundheitsstudie zeigen eindrucksvoll, wie erfolgreich die präventionsorientierte Zahnmedizin in Deutschland ist: In der Gruppe der Zwölfjährigen sind heute rund vier von fünf Kindern kariesfrei.

Dieses erfreuliche Ergebnis ist kein Zufall. Es ist das Resultat frühzeitiger Vorsorge, regelmäßiger Kontrollen und eines starken Zusammenspiels von Eltern, Kitas, Schulen und Zahnarztpraxen.

Und genau hier beginnt auch die Zahngesundheit Ihres Kindes: mit guter Prävention – von Anfang an.



# Rituale, Verantwortung und gute Gewohnheiten

## Zähneputzen in der Kita – gemeinsam wachsen

Mit dem Eintritt in die Kita beginnt für Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt. Es verbringt viele Stunden außerhalb des Elternhauses, sammelt Erfahrungen, lernt Regeln, entdeckt Gemeinschaft. Umso wichtiger ist es, dass auch die Mundgesundheit ein fester Bestandteil dieses Alltags bleibt. Viele Kitas integrieren das Zähneputzen bewusst in ihren Tagesablauf – etwa nach dem Frühstück oder Mittagessen. Programme wie „Kita mit Biss“ unterstützen Einrichtungen dabei, gesunde Gewohnheiten früh zu verankern. Ziel ist es, Kinder an eine zuckerbewusste Ernährung, das Trinken von Wasser und die regelmäßige Zahnpflege heranzuführen.

Für Ihr Kind bedeutet das gemeinsame Zähneputzen weit mehr als saubere Zähne. Es erlebt Zahnpflege so wie Händewaschen oder Aufräumen als etwas Selbstverständliches. In der Gruppe lernen Kinder voneinander. Sie beobachten, ahmen nach und entwickeln Schritt für Schritt ein eigenes Verantwortungsgefühl.



Dabei werden ganz nebenbei wichtige Fähigkeiten gestärkt:

- **Konzentration**, wenn jedes Kind in Ruhe vor dem Spiegel steht
- **Feinmotorik und Koordination** beim Führen der Zahnbürste
- **Ordnung und Sauberkeit** im Umgang mit dem eigenen Becher und der Bürste
- **Rücksicht und Toleranz**, wenn alle nacheinander an der Reihe sind
- Und nicht zuletzt ein Gefühl von **Erdung und Struktur** – gerade für sehr lebhaftes Kinder kann dieses tägliche Ritual stabilisierend wirken.

Das Zähneputzen in der Kita ergänzt die häusliche Pflege, ersetzt sie jedoch nicht. Die gründliche Reinigung am Morgen und besonders am Abend bleibt Aufgabe der Eltern. Deshalb ist ein guter Austausch zwischen Eltern, Kita und Zahnarztpraxis entscheidend. Wenn alle am selben Strang ziehen, entsteht für Ihr Kind ein klares Bild: Zahnpflege gehört einfach dazu.

So wächst Ihr Kind nicht nur mit gesunden Zähnen auf, sondern auch mit dem Bewusstsein, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen – Schritt für Schritt, gemeinsam mit anderen.

## Milchzähne behandeln – warum das so wichtig ist

Milchzähne haben eine wichtige Funktion. Sie ermöglichen das Kauen, unterstützen die Sprachentwicklung und halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Erkrankte Milchzähne sollten deshalb immer behandelt werden. Moderne Kinderzahnheilkunde arbeitet schmerzarm, kindgerecht und mit viel Einfühlungsvermögen, bei Bedarf findet natürlich auch eine Betäubung statt.

## Auf ein Wort an Sie, die Eltern/Großeltern



Häufiges Snacken, süße Getränke oder zuckerhaltige Medikamente setzen die Zähne immer wieder Säuren aus.

Bitte achten Sie darauf, dass niemand in der Familie offene kariöse Läsionen aufweist, damit die Menge der übertragenen Bakterien an das Kind so klein wie möglich gehalten wird. Regelmäßige Zahnarztbesuche und eine gute eigene Zahnpflege schützen letztendlich die gesamte Familie.

Die Behandlung von Milchzähnen erfolgt heute sehr individuell und zielt darauf ab, den Zahn möglichst bis zum natürlichen Ausfallen zu erhalten. Denn ein gesunder Milchzahn ist die beste Voraussetzung für einen gesunden bleibenden Zahn.

## Methoden der Milchzahnbehandlung:

**Kariesinfiltration (ohne Bohren):** Bei sehr früher oder beginnender Karies kann ein flüssiger Kunststoff den Kariesprozess stoppen, ohne dass gebohrt werden muss.

**Behandlung mit Silberdiaminfluorid (SDF):** SDF ist eine hochkonzentrierte Flüssigkeit, die direkt auf die kariöse Stelle aufgetragen wird. Das enthaltene Silber wirkt antibakteriell, das Fluorid stärkt den Zahnschmelz. So kann die Karies gestoppt werden, oft ohne Bohren.

Ein wichtiger Hinweis für Eltern: Die behandelte Stelle verfärbt sich dauerhaft schwarz. Das zeigt, dass die Karies gestoppt ist. Besonders im Frontzahnbereich sind diese Stellen jedoch sichtbar.





# Milchzähne – mehr als reine Platzhalter

**Kariesbehandlung / Füllungen:** Kleine Kariesdefekte werden entfernt und mit speziellen Materialien (häufig Glasionomerzement oder Komposit) gefüllt, welche nach Aushärtung unempfindlich gegen Feuchtigkeit sind.

**Milchzahnkronen (Kinderkronen):** Bei stark zerstörten Zähnen werden konfektionierte Stahl- oder Kunststoffkronen eingesetzt, um den Zahn zu erhalten.

**Wurzelbehandlung (Pulpotomie/ Pulpektomie):** Ist die Karies bis zum Zahnnerv vorgedrungen, wird der entzündete Teil des Nervs (Pulpotomie) oder das komplette Nervgewebe (Pulpektomie) entfernt. Im letzten Fall wird der Wurzelkanal mit speziellen, resorbierbaren Materialien gefüllt.

**Zahnextraktion (Zahn ziehen):** Wenn der Zahn nicht mehr zu retten ist, wird er gezogen, um Entzündungen zu stoppen.

**Platzhalter:** Nach einem vorzeitigen Verlust eines Milchzahns wird oft ein festsitzender oder herausnehmbarer Platzhalter eingesetzt, damit der Platz für den nachfolgenden bleibenden Zahn erhalten bleibt.

## Zahntrauma bei kleinen Kindern – wenn ein Sturz passiert

Stürze gehören zur Kindheit. Laufen lernen, klettern, balancieren. Dabei bleiben kleine Unfälle nicht aus. Tatsächlich erleidet mehr als jedes zweite Kind bis zum 17. Lebensjahr mindestens einmal eine Zahnverletzung. Jungen sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen. Besonders viele Zahnunfälle passieren zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr, wenn die ersten

Schritte noch unsicher sind, und ein weiteres Mal zwischen dem siebten und elften Lebensjahr. Am häufigsten betroffen sind die oberen Schneidezähne.

Schon ein Stoß gegen eine Tischkante, ein Sturz mit dem Laufrad oder ein Zusammenprall auf dem Spielplatz können dazu führen, dass ein Zahn locker wird, verschoben ist oder abbricht.

Wichtig ist: Ein ausgeschlagener Milchzahn darf niemals wieder eingesetzt werden. Dadurch könnte der darunterliegende bleibende Zahn geschädigt werden.

Ab etwa dem sechsten Lebensjahr brechen die ersten bleibenden Zähne durch. Hier gilt im Notfall: Zeit ist entscheidend. Ein ausgeschlagener bleibender Zahn kann unter Umständen gerettet werden, wenn er richtig gelagert und schnell wieder eingesetzt wird. Der Zahn darf ausschließlich an der Krone angefasst werden – niemals an der Wurzel. Idealerweise wird er sofort in eine Zahnrettungsbox gelegt. Eltern, Kind und Zahn werden dann umgehend in einer Zahnarztpraxis oder in einer Zahnklinik vorgestellt. Ist keine Zahnrettungsbox verfügbar, eig-

nen sich vorübergehend für die Aufbewahrung außerhalb des Mundes kalte H-Milch oder sterile Kochsalzlösung.

Auch wenn „nur“ ein Stück Zahn abgebrochen ist oder der Zahn locker erscheint, sollte Ihr Kind zeitnah zahnärztlich untersucht werden. Selbst scheinbar kleine Verletzungen können Auswirkungen auf den sich entwickelnden bleibenden Zahn haben. Ein abgebrochenes Zahnfragment sollte ebenfalls feucht gelagert und zum Termin mitgebracht werden, denn häufig kann es wieder befestigt werden.

## Zusammenfassung

Zahnärzte stehen Kindern heute bereits ab dem Säuglingsalter zur Seite. Gemeinsam mit Eltern und Kitas begleiten sie Kinder auf dem Weg zu einer guten Mundgesundheit.

Gesunde Zähne von Anfang an sind kein Zufall. Sie sind das Ergebnis von Wissen, Vertrauen und gemeinsamer Verantwortung. ■



### Zahnrettungsbox



Eine Zahnrettungsbox ist ein spezielles Notfallbehältnis zur Aufbewahrung von ausgeschlagenen Zähnen oder Zahnbruchstücken nach einem Unfall.

Sie enthält eine Nährlösung, die die Zellen der Wurzelhaut bis zu 48 Stunden am Leben erhält und so ein späteres Wiedereinsetzen (Replantation) durch den Zahnarzt ermöglicht. Viele Schulen und Sportstätten sind bereits mit einer Zahnrettungsbox ausgestattet.

**ZahnRat 126**  
Mundhygiene bei Menschen mit Behinderungen



Nach Angaben der Statistik des Bundesamtes für Statistik (2021) in Deutschland leben 7,9 Millionen Menschen mit einer chronischen Behinderung. Rund 15 von 100 dieser Menschen haben eine geistige oder intellektuelle Beeinträchtigung. Eine 1,6 Millionen Menschen ne- men dazu, besonders stark be- troffen.

Wissenschaftliche Studien zur Zahngesundheit von Menschen mit Behinderungen sind zwar sel- ten, zeigen aber ein klares Bild: Je nach Einschränkung kann die Pflege ihrer Zähne deutlich schwieriger sein – oft auch dann, wenn sie die Aufgaben der Zahnpflege gut oder be- sonders gut gemeistert.

**Inklusive Zahnmedizin**  
Besondere Menschen mit besonderen Ansprüchen

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Mundhygiene bei Menschen mit Behinderungen

**ZahnRat 125**  
Ursachen und Ablauf einer Wurzelkanalbehandlung



Zehen, Rücken, Fingers: Zahnschmerzen können verschiedene Ursachen haben und nicht immer leicht aufzufassen. Besonders häufig ist die Ursache eine Wurzelkanalbehandlung. Die Wurzelkanalbehandlung ist eine wichtige Maßnahme, um Zahnschmerzen zu beseitigen und das Zahngewebe zu erhalten. Sie ist eine überaus wichtige und auch sehr erfolgreiche Maßnahme, um Zahnschmerzen zu beseitigen und das Zahngewebe zu erhalten.

**Endodontie – den Schmerz an der Wurzel packen**

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Ursachen und Ablauf einer Wurzelkanalbehandlung

**ZahnRat 124**  
Zahngesunde Ernährung • Kauintensive Kost • Intervallfasten



Die meisten Menschen denken bei guter Zahngesundheit nur an gründliches Zähneputzen und regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis. Doch damit umgehen ist nicht genug. Die Zähne werden ebenfalls sehr stark und fest durch das Essen. Und das Essen sollte auch schmecken, haben es schließlich sehr stark und fest durch das Essen. Und das Essen sollte auch schmecken, haben es schließlich sehr stark und fest durch das Essen.

**Ein Plus an Genuss**  
Das richtige Rezept für gesunde Zähne

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Zahngesunde Ernährung • Kauintensive Kost • Intervallfasten

**ZahnRat 123**  
Kiefer • Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) • Bruxismus



Sie sind müde und Kopfschmerzen aufgewacht. Die Kopfschmerzen sind so stark, dass Sie kaum schlafen und Ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen können. Die Ursache ist vielleicht eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) oder ein Bruxismus.

**Von Knirschen bis Kopfschmerz**  
Wenn der Kiefer Stress macht

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Kiefer • Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) • Bruxismus

**ZahnRat 122**  
Zahnersatz • Ästhetik & Funktion • Behandlungsablauf



Natürlich gesunde und funktionstüchtige Zähne sind ein Muss für ein Leben. Und es ist ein Muss, sie zu erhalten. Das ist die Aufgabe der Zahnersatzpraxis. Die Zahnersatzpraxis ist eine wichtige und auch sehr erfolgreiche Maßnahme, um Zahnschmerzen zu beseitigen und das Zahngewebe zu erhalten.

**Kronen**  
Für ein Lächeln, das bleibt

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Zahnersatz • Ästhetik & Funktion • Behandlungsablauf

**ZahnRat 121**  
Kommunikation • Hypnose • Klopfftherapie



Angst ist eine der häufigsten Ursachen für Zahnschmerzen. Sie kann die Zahngesundheit gefährden und die Zahnpflege erschweren. Die Kommunikation ist eine wichtige und auch sehr erfolgreiche Maßnahme, um Zahnschmerzen zu beseitigen und das Zahngewebe zu erhalten.

**Angst vorm Zahnarzt**  
Wie der Praxisbesuch erträglich wird

QR-Code

Lesen Sie auch: [www.zahnrat.de](#)  
[www.satztechnik-meissen.de](#)  
[www.kommunikation-zahnrat.de](#)

**Patien tinfor ma tion der Zahnärz te**

Kommunikation • Hypnose • Klopfftherapie

## Bestellungen

über [www.zahnrat.de](http://www.zahnrat.de) oder den Verlag  
**Satztechnik Meißen GmbH**  
Am Sand 1 c, Diera-Zehren OT Nieschütz  
Telefon 03525 71860  
[www.satztechnik-meissen.de](http://www.satztechnik-meissen.de)  
**Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)**

| Menge        | Preis/Bestellung | Versand | Gesamt  |
|--------------|------------------|---------|---------|
| 10 Exemplare | 2,90 €           | 2,60 €  | 5,50 €  |
| 20 Exemplare | 5,80 €           | 3,50 €  | 9,30 €  |
| 30 Exemplare | 8,70 €           | 5,00 €  | 13,70 € |
| 40 Exemplare | 11,60 €          | 8,00 €  | 19,60 € |
| 50 Exemplare | 14,50 €          | 8,50 €  | 23,00 € |

## Impressum

ZahnRat 127, August 2026

### Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Sachsen  
Landes Zahnärztekammer Brandenburg  
Zahnärztekammer Niedersachsen  
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Sachsen-Anhalt  
Landes Zahnärztekammer Thüringen

### Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen  
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612  
E-Mail: [zentrale@satztechnik-meissen.de](mailto:zentrale@satztechnik-meissen.de), [www.satztechnik-meissen.de](http://www.satztechnik-meissen.de)

### Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Dr. Romy Ermler, Vizepräsidentin der Landes Zahnärztekammer Brandenburg (LZÄKB)

### Autorin:

Dr. Monique Winkler, LZÄKB-Vorstandsmitglied

### Redaktion:

Jana Zadow-Dorr

### Bildquellen:

Lapina Alisa – stock.adobe.com (Titel), Prostock Studio – stock.adobe.com (S. 2), VectorMine und Satztechnik Meißen GmbH (S. 2 Grafik); Roman – stock.adobe.com (S. 4), generiert durch Copilot (S. 4), FAB.1 – stock.adobe.com (S. 5), Jana Zadow-Dorr (S. 6), proDente e.V. (S. 7)

### Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:

Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patienteninformation und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der leichten Lesbarkeit die männliche/weibliche Form steht.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen