

Karies bei Kleinkindern

Was sie fördert und wie sie sich vermeiden lässt

München – In den ersten Lebensjahren ist der Zahnschmelz noch nicht widerstandsfähig genug, um die Milchzähne ausreichend vor kariesverursachenden Bakterien im Mund zu schützen. Bei Kleinkindern kann sich deshalb besonders leicht Karies entwickeln. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) erklärt, was frühkindliche Karies fördert, und gibt Tipps zur Vorbeugung.

Als frühkindliche Karies wird Karies bei Kindern unter drei Jahren bezeichnet. Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko dafür erhöhen – etwa zucker- und säurehaltige Getränke wie Saftschorlen oder Limonaden, vor allem wenn sie aus der Flasche getrunken werden und die Zähne dauerhaft umspülen. Auch süße Mahlzeiten zwischendurch und weiche klebrige Kinderprodukte wie Fruchtriegel oder Fruchtpüree aus der Tüte („Quetschies“) fördern Karies.

Tipps: So lässt sich Karies bei Kleinkindern vermeiden

Eltern können selbst viel dafür tun, um Karies bei ihrem Nachwuchs vorzubeugen:

- Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen – die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für drei Untersuchungen bis zum vollendeten 33. Lebensmonat.
- Kinderzähne ab dem ersten Zahn zweimal täglich putzen.
- Auf zuckerreiche Kinderprodukte wie „Quetschies“ verzichten – besser ist frisches Obst.
- Alternative Schlafrituale zum Fläschchen einführen.
- Vorbild sein: Wer selbst auf gründliche Zahnpflege achtet, gibt das an sein Kind weiter.

Kinderzähne richtig putzen

Bei Kleinkindern sollte zum Zähneputzen eine altersgerechte Kinderzahnbürste und Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm (Milligramm pro Kilo) Fluorid verwendet werden – ab dem ersten Zahn eine reiskorngroße Menge, ab zwei Jahren eine erbsengroße Menge. Als Putztechnik für die Reinigung der Milchzähne eignet sich die sogenannte KAI-Technik, bei der erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen geputzt werden. Wichtig: Auch wenn Ihr Kind selbst schon ein wenig bürsten kann – putzen Sie als Eltern immer nach.

Patienteninfo und zahnärztlicher Kinderpass

Alles Wesentliche zum Thema hat die BLZK im Pocket „Karies bei Kleinkindern“ zusammengefasst, einer kompakten Patienteninformation im Kleinformat. Eine Ansichtsversion des Pockets sowie eine Anleitung zum Zähneputzen nach der KAI-Systematik im PDF-Format finden Sie auf der Patientenseite der BLZK unter zahn.de/karies-kleinkind. Ein weiteres „Vorsorgeinstrument“ für die Zahngesundheit von Kindern bis sechs Jahren ist der zahnärztliche Kinderpass, den Eltern in vielen Zahnarztpraxen erhalten. Praxen können diesen im Online-Shop der BLZK unter shop.blzk.de bestellen. Dort ist der Kinderpass auch als kostenloser Download verfügbar.



Die Bayerische Landeszahnärztekammer bietet verschiedene Publikationen und Infomaterialien, die zur Kariesprävention bei Kindern beitragen.

Grafik: BLZK

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.