



# Gesunde Zähne



Zähne sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Gesunde Zähne sind nicht nur Voraussetzung für eine gute Entwicklung und Kaufunktion, sondern ermöglichen auch ein strahlendes Lächeln.



## Erste Hilfe bei Zahnunfall

Hat sich Ihr Kind aufgrund eines Sturzes oder Schlages einen Zahn ausgeschlagen, abgebrochen oder hat sich ein Zahn gelockert, kann dieser gerettet werden.

Fassen Sie den Zahn niemals an der Wurzel an und reinigen Sie ihn nicht.

Die Zahnwurzel darf nicht austrocknen. Transportieren Sie den Zahn oder das abgebrochene Zahnstück in einer Zahnrettungsbox (in jeder Apotheke erhältlich) oder in etwas (UHT-)Milch. Speichel oder Wasser sind nur für ganz kurze Zeit (max. 30 Min.) geeignet, wenn sonst nichts verfügbar ist.

Informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt oder wenden Sie sich an die Schulzahnklinik.

### ► **Karies**

Karies entsteht durch das gemeinsame Vorkommen bestimmter Bakterien und Zucker im Mundbereich und führt zu den gefürchteten «Löchern» in den Zähnen. Bereits die Milchzähne können durch Karies stark beschädigt werden. Diese Schäden sind mit dem Ausfallen der Milchzähne nicht etwa beseitigt, sondern die Karies wird auf die bleibenden Zähne übertragen. Es ist also sehr wichtig, dass bereits bei Kleinkindern auf eine gute Mundhygiene geachtet wird.

### ► **Vorbeugung durch regelmässiges Zähneputzen**

Um die Zähne kariesfrei zu halten, ist eine gute Mundhygiene nötig. Das heisst mindestens zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluorhaltigen Zahnpasta nach den Hauptmahlzeiten. Achten Sie darauf, dass die Zwischenmahlzeiten zuckerfrei sind. Als Getränk eignet sich am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Je länger Zucker durch zuckerhaltige Getränke oder Speisereste in der Mundhöhle zurückbleibt, desto grösser wird die Chance, dass dieser die Zähne beschädigt. Wichtig ist auch, dass Sie den Kindern, bis sie ca. 8-jährig sind, beim Zähneputzen helfen und eine gute Vorbildfunktion ausüben.

### ► **Tipps für eine zahnschonende Ernährung**

- Süsse Zwischenmahlzeiten und Süssgetränke vermeiden oder danach die Zähne putzen!
- Viele Arten von Zucker können Karies verursachen, so zum Beispiel auch der Fruchtzucker in Fruchtsäften.
- Achten Sie beim Kauf von Süssigkeiten auf die Bezeichnung «Zahnfreundlich».
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Süssigkeiten. Es könnte sich daran gewöhnen.
- Benützen Sie zum Kochen Kochsalz mit Fluorid.

### ► **Vorsorge durch zahnärztliche Kontrollen**

Nach dem Durchbruch des ersten Zahnes sollte auch das Zähneputzen beginnen. Erste zahnärztliche Kontrollen können einmal im Jahr kostenlos im Alter von zwei, drei und vier Jahren stattfinden. Die Schulzahnklinik sowie die Kinderärztinnen und Kinderärzte geben für diese Gratis-Untersuchungen Gutscheine ab. Ab dem Kindergarten bis zur 9. Klasse werden Kinder und Jugendliche in Basel-Stadt jährlich schulzahnärztlich untersucht.

### ► **Wichtige Adressen**

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, [www.uzb.ch](http://www.uzb.ch)  
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15