

LMU KLINIKUM CAMPUS INHENSTADT
KINDERKLINIK UND KINDERPOLIKLINIK
AM LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Eltern & Kind etablieren sichere und gesundheitsfördernde Routinen

Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Berthold Koletzko
Eise Kröner Seniorprofessor für Pädiatrie, Ludwig-Maximilians-Universität München
Dr. von Haunersches Kinderspital, LMU Klinikum
Vorsitzender Ernährungskommission, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin

LMU UNIVERSITÄT MÜNCHEN
Dr. von Haunersches Kinderspital
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN e.V.

Kariesprävention wirkt: 3 zentrale Elemente

Wenig Süßes & Süßgetränke, v. a. zwischendurch
Zahnreinigung, Plaque entfernen
Fluorid

© office.koletzko@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Kariesprävention

Kein Stress ⇨ Entspannt herangehen

© office.koletzko@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Kariesprävention wirkt: Krankheitslast ist stark gesunken

12 J: kariös/fehlend/gefüllt Spitzenzustand bei G7-Ländern 6 J: kariös/fehlend/gefüllt

1989-92 1997 2005 2014
Deutschl. Großbritannien Kanada Italien Frankreich USA Japan
1994-5 1997 2000 2004

© office.koletzko@med.lmu.de Robert Koch Institut, Gesundheitsberichterstattung Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Fluorid systemisch & lokal härtet den Zahnschmelz

OR Kariesschutz mit Lebensmonat der täglichen Fluoridtablettengabe im 1. Lj.

Monat	Milchzähne	Bleibende Zähne
1	1,99*	1,97
2	2,12*	1,28
3	1,56	1,18
4	2,09*	1,53
5	1,94*	1,44
6	1,97*	0,94
7	2,76*	1,41
8	2,56*	1,41
9	2,75*	1,66
10	2,76*	1,68
11	2,31*	1,52
12	2,59*	1,41

Fluoridtabletten an Säuglinge reduzieren Kariesrisiko ≈2,5fach

In jedem Monat des 1. Lebensjahrs schützt die tägliche Fluoridtablette vor Karies

406 Kinder in Deutschland, prospektiv ab Geburt bis 10 J., verfolgt.
Köhniach et al. Clin Oral Invest 2017.
de.wikipedia.org

© office.koletzko@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Ab der Neugeborenenperiode täglich eine Tablette mit Vit. D und Fluorid

- Kinder- & Jugendärztin verordnet Tabletten mit 400-500 IE Vit.D und 0,25* mg Fluorid (Kosten trägt Krankenkasse)
- Sobald das Kind gut trinkt (≈ab Alter 1 Woche): täglich 1 Tablette zur Mahlzeit in den Mund, dann stillen (oder Flasche geben)
- Ritual: z. B. immer bei 1. Mahlzeit vormittags, oder immer abends

* wenn Säuglinge ausschließlich/überwiegend mit Säuglingsnahrung ernährt werden und das verwendete Wasser >0,3 mg Fluorid/L enthält, wird nur Vitamin D ohne Fluorid gegeben
⇨ Kinder- und Jugendärztin kennt Werte der örtlichen Wasserversorgung

© office.koletzko@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Ab Zahndurchbruch: nur eine Fluoridquelle

Entweder	Oder
Täglich 1 Tablette mit Vit. D & Fluorid	Täglich 1 Tablette mit Vit. D ohne Fluorid
Zähneputzen ohne Zahnpasta , oder fluoridfreie Zahnpasta (geringe Menge)	bis zu 2 x täglich Zähneputzen mit je bis zu 0,125 g (Reiskorn -große Menge) Zahnpasta (1.000 ppm Fluorid)

Ab 1 Jahr: genau dosierte Zahnpasta

12-24 Monate	24-72 Monate
Hinführen zu 2 x täglich Zähneputzen mit je bis zu 0,125 g (Reiskorn -große Menge) Zahnpasta (1.000 ppm Fluorid)	2 x täglich Zähneputzen mit je bis zu 0,25 g (Ebsen -große Menge) Zahnpasta (1.000 ppm Fluorid) (ggf. + 1x KiTa)

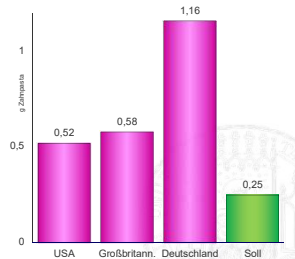
MU © office.kolettzi@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Spielerisches Erlernen des Zähneputzens

- Kinder ab dem Zahndurchbruch schrittweise und spielerisch an das Zähneputzen heranführen
- Kleine, altersgerechte Zahnbürste (*ggf. Kinder- oder Zahnärztin fragen*)
- Kind darf die Zahnbürste (ohne Zahnpasta) selbst in den Mund nehmen, daran lutschen und darauf kauen
- Kind darf und soll selbst putzen, aber Eltern sollen nachputzen
- Kein Zwang, kein Druck – Zähneputzen soll Spaß machen und darf auch mal ausfallen
- Rituale etablieren (*z. B. abends erst Zähneputzen, dann Vorlesen*)




MU © office.kolettzi@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Eltern tragen zuviel Zahnpasta für 3-6jähr. auf



Zähneputzen: Initiative proDente e.V. 2021. Creeth J et al, Int Dent J 2013. © office.kolettzi@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich

Fluoridhaltige Zahnpasta genau dosieren

- Bis 24 Mon. **0,125 g** („Reiskorn“) 
- 24-72 Mon. **0,25 g** („Erbse“) 
- Nicht das Kind, sondern Eltern/Betreuer tragen Zahnpasta auf 
- Bessere Information & Schulung der Eltern/Betreuer, v.a. ↓ SES
- Keine Zahnpasta in Bonbonfarbe oder mit Bonbon-Geschmack
Zahnpasta ist ein Kosmetikum, kein Lebensmittel, nicht zum Verzehr gedacht
- Maßstabgerechte Abbildungen & 3D-Plastikmodelle auf der Tube
- Kinderzahnpasta in Tuben mit dünnem Loch (Reiskorn!),
Tuben mit fest angebrachtem Dosierspender

MU © office.kolettzi@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich



**Gesunde Zähne
durch kindgerechte
Prävention,
mit Spass und
ohne Druck**

MU © office.kolettzi@med.lmu.de Dr. von Hauner Children's Hospital Univ. Munich