

Kariesprophylaxe in der Schule und zu Hause

Vermeehrt stellen wir in der Schüleruntersuchung fest, dass immer mehr Kinder Karies haben.

Worauf wir Ihnen hier gerne ein paar Anregungen geben möchten, um dies zu verhindern. Denn es ist schade, wenn das widerstandsfähigste Element unseres Körpers Defekte aufweist. Es kann leider nicht mit gleichwertigem Material ersetzt werden.

Fluoridbürsten in der Schule ist über alle Schuljahre hinweg wichtig, die Zähne werden widerstandsfähiger, beginnende Karies kann sich remineralisieren.

Tägliches (3x) Zähneputzen, besonders am Abend ist dazu die Voraussetzung. Nach dem Zähneputzen, sowohl nach dem Fluoridieren in der Schule und dem Reinigen zu Hause, sollte nicht mit Wasser nachgespült werden, da sonst das Fluorid zum grössten Teil wieder rausgespült wird. Fluorid benötigt 30 Minuten bis es am Zahn haftet. Ebenfalls sollte mit der Fluoridspülung zugewartet werden, da Fluoridspülung weniger Fluorid enthält als Zahnpaste.

Homöopathische **Globuli** bestehen aus **Zucker** und werden mit den Potenzen des Heilmittels bestäubt; also wann immer möglich, Tropfen verwenden und mit Wasser verdünnen, damit es im Mund nicht brennt.

Jährliche Kontrollen und Zahnreinigungen beim Zahnarzt helfen mit grössere Schäden zu verhindern (z.B. Wurzelbehandlung oder sogar entfernen des Zahnes).

Auch Milchzähne haben ihre Funktion, nicht nur zum Essen, sondern auch als Platzhalter für die neuen bleibenden Zähne. Deshalb sollten auch diese gut gepflegt und wenn nötig versorgt werden. Es können damit zum Teil auch hohe Kosten für Zahnkorrekturen vermieden werden.

Wenn Ihr Kind zum Mittagessen nicht nach Hause gehen kann, geben Sie ihm eine Zahnbürste und Zahnpaste mit. Es ist keine Schande in der Schule die Zähne zu putzen.

Zum Znüni sollten keine zuckerhaltigen Snacks, Bananen und Riegel mitgegeben werden. Bananen enthalten viel natürlichen Zucker und sind klebrig (haftet an den Zähnen). Damit die Körner bei Getreideriegeln zusammen halten, sind sie mit Honig versehen, Honig enthält Zucker und ist ebenfalls klebrig.

Gesunde Zähne heisst auch gesunder Körper.

Nun hoffen wir Ihnen und Ihrem Kind ein **strahlendes Lächeln** zu schenken und die Angst vor einem Zahnarztbesuch zu mildern, sowie auch den Geldbeutel zu schonen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Zahnarztpraxis-Team

Cees Staal, dipl. Zahnarzt