

# Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 11. September 2024 | Seite 1 von 2

## Tag der Zahngesundheit: Gesund im Mund – von Anfang an Was in der Schwangerschaft und den ersten Kinderjahren wichtig ist

**München – Schon vor der Geburt beginnt die Prophylaxe für Kinderzähne. Denn wenn die werdende Mutter selbst auf eine gute Mundhygiene achtet, wirkt sich das auch positiv auf die Mundgesundheit ihres Kindes aus. Zum Tag der Zahngesundheit am 25. September gibt die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) Tipps, wie sich Kinderzähne gut entwickeln und gesund bleiben.**

Kinder sind darauf angewiesen, dass ihre Eltern über das Thema Mundpflege richtig informiert sind und sich von Anfang an sorgfältig um ihre Zähne kümmern. Denn die Prophylaxe im Kindesalter ist der Grundstein für eine gute Mundgesundheit im Erwachsenenalter. Deshalb steht die Mundgesundheit in der Schwangerschaft und den ersten Kinderjahren beim diesjährigen Tag der Zahngesundheit am 25. September im Fokus. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – von Anfang an“ finden bundesweit Veranstaltungen statt, die über dieses Thema sowie über die Mundgesundheit im Allgemeinen informieren. In Bayern findet die von der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ) organisierte Zentralveranstaltung in diesem Jahr im Kulturhaus Milbertshofen in München statt.

### Mundgesund durch die Schwangerschaft

„Durch die Hormonveränderungen steigt in der Schwangerschaft das Risiko für Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Deshalb sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen, gesunde Ernährung und gründliche Mundhygiene in dieser Zeit besonders wichtig. Da das Zahnfleisch bei Schwangeren stärker durchblutet und manchmal angeschwollen ist, ist in dieser Zeit eine weiche Bürste für die Zahnpflege zu empfehlen“, erklärt Prof. Dr. Christoph Benz, Referent Patienten und Versorgungsforschung der BLZK. Wer beim Putzen mit Übelkeit kämpft, sollte trotzdem versuchen, die Zähne vorsichtig zu reinigen. Dabei kann eine Bürste mit extraweichen Borsten und einem kleinen Kopf helfen – etwa eine Kinderzahnbürste. Falls das Putzen überhaupt nicht klappt, sollte der Mund zumindest mit antibakterieller Mundspüllösung ausgespült werden. Dauerhaft kann die Spülung das Zähneputzen jedoch nicht ersetzen. Wichtig zu wissen: Eine gründliche Mundhygiene kann das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen reduzieren.

### Gesunde Zähne in den ersten Lebensjahren

Auch in den ersten Lebensjahren können Eltern viel dafür tun, um Zahnerkrankungen bei ihrem Nachwuchs vorzubeugen. „Beginnen Sie mit dem Zähneputzen, sobald der erste Milchzahn zu sehen ist. Verwenden Sie dafür eine weiche Kinderzahnbürste und eine reiskorngroße Menge fluoridierte Kinderzahnpaste. Ab dem zweiten Lebensjahr ist die Menge dann erbsengroß. Ab

# Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 11. September 2024 | Seite 2 von 2

sechs Jahren sollte Ihr Kind Erwachsenenzahncreme benutzen. Nehmen Sie auch regelmäßig die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen wahr. Dass die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Untersuchungen ab dem sechsten Lebensmonat übernehmen, zeigt, wie wichtig die Mundgesundheit von Anfang an ist“, sagt Dr. Barbara Mattner, Vizepräsidentin der BLZK und Vorsitzende der LAGZ. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten und nicht über den Tag verteilt isst. Nach dem abendlichen Zähneputzen sollte es gar nichts mehr essen und keine zuckerhaltigen Getränke trinken.

## Spielerisch über Mundgesundheit informieren

Im Spiel klappt das Lernen bei Kleinkindern meistens am besten – auch wenn es um Mundpflege und zahngesunde Ernährung geht. Die Bayerische Landeszahnärztekammer bietet ein Ratebild und eine Malvorlage an, mit denen Eltern mit ihren Kindern spielerisch über das Thema sprechen können. Die beiden Dokumente stehen im Online-Shop der BLZK auf [shop.blzk.de](http://shop.blzk.de) unter „Publikationen für Patienten“ als PDF kostenlos zum Herunterladen und Ausdrucken zur Verfügung.



BU: Mit dem Ratebild „Was tut den Zähnen gut und was nicht?“ und der Malvorlage „Jetzt ist Zahnputzzeit“ können Eltern spielerisch mit ihren Kindern über die Mundgesundheit sprechen.

### Kontakt:

Christian Henßel, Leiter Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer  
Telefon: 089 230211-130 | Fax: 089 230211-108 | E-Mail: [presse@blzk.de](mailto:presse@blzk.de) | Internet: [www.blzk.de](http://www.blzk.de)

Die Presseinformation finden Sie unter [www.blzk.de/pressemeldungen](http://www.blzk.de/pressemeldungen)

*Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der rund 17 500 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.*