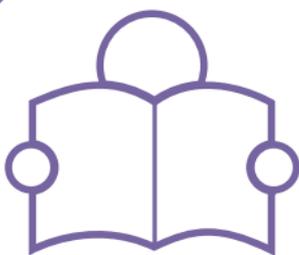


# Zahnung



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker\* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

## Liebe Patienten, liebe Eltern\*,

der erste Schrei, das erste Lachen, das erste Wort – der erste Zahn! Immer wieder können Sie besondere Ereignisse in der Entwicklung Ihres Kindes miterleben. Der Durchbruch der kleinen Zähnchen ist für viele Kinder allerdings recht unangenehm oder gar schmerzhaft.

Gerne möchten wir Ihnen mit diesem Patienten-Ratgeber helfen, den Prozess der Zahnung zu erkennen und zu verstehen, und Ihnen hilfreiche Tipps geben, wie Sie Ihrem Kind in dieser Phase beistehen und Gutes tun können.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



\*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Was bedeutet eigentlich Zahnung?

Die Zahnung, in der Fachsprache „Dentition“ genannt, gehört zum natürlichen Entwicklungsprozess Ihres Kindes. Grundsätzlich lassen sich zwei Phasen unterscheiden: Im Baby- und Kleinkindalter wachsen zunächst die Milchzähne, im Grundschulalter erfolgt dann der Wechsel zu den bleibenden Zähnen.

Die **Milchzähne** erscheinen innerhalb der ersten 2 bis 3 Lebensjahre. Die im Kiefer bereits vollständig angelegten Zähne schieben sich durch das Wachstum der Zahnwurzeln nacheinander in die Mundhöhle hinein. Dieser Prozess fängt mit einer kleinen fühlbaren flüssigkeitsgefüllten Blase auf dem Zahnfleisch an, einer sogenannten Dentitionszyste.



Wann der erste Zahn bei einem Säugling durchbricht, ist ganz unterschiedlich. Zumeist beginnt die Zahnung um den 6. Lebensmonat herum mit einem unteren mittleren Schneidezahn. Nach und nach brechen weitere Milchzähne durch. In der Regel haben Kinder etwa mit 30 Monaten ein **vollständiges Milchgebiss** aus jeweils 4 Schneide-, 4 Backen- sowie 2 Eckzähnen im Ober- und Unterkiefer. Im Alter von 4 Jahren sollte die erste Zahnung mit insgesamt 20 Zähnchen abgeschlossen sein. Anderenfalls ist es ratsam, dies beim nächsten Arztbesuch anzusprechen.

## Milchgebiss des Babys

### Oberkiefer:

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 1. mittlere Schneidezähne  | 8-10 Monat  |
| 2. seitliche Schneidezähne | 9-12 Monat  |
| 3. Eckzähne                | 16-23 Monat |
| 4. erster Milchmahlzahn    | 12-16 Monat |
| 5. zweiter Milchmahlzahn   | 25-33 Monat |

### Unterkiefer:

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 1. mittlere Schneidezähne  | 6-8 Monat   |
| 2. seitliche Schneidezähne | 10-14 Monat |
| 3. Eckzähne                | 16-23 Monat |
| 4. erster Milchmahlzahn    | 12-16 Monat |
| 5. zweiter Milchmahlzahn   | 20-31 Monat |



Manchmal können die Zähnchen auch schon vor dem 6. Lebensmonat durchbrechen. Dieser Prozess wird in Fachkreisen „Dentitio praecox“ genannt. Sehr selten haben Babys bereits bei der Geburt einen Zahn, den man dann „Hexenzähnchen“ oder „Dentese connati“ nennt. Dies ist in aller Regel kein Grund zur Sorge. Sollte dieses Zähnchen aber beim Stillen stören oder Beschwerden verursachen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt.



## Zähnchen beim Stillen

Stillenden Müttern bereiten die neuen Zähne ihres Säuglings häufig Probleme. Die ersten beiden Zähne im Unterkiefer sind normalerweise noch unkritisch, da die Zunge diese beim Saugen bedeckt. Mit weiteren Zähnen wächst allerdings das Bedürfnis der Kinder, auch zubeißen zu wollen. Vor allem bei frisch durchgebrochenen

Zähnen kann dies für die Mutter sehr schmerzhaft sein, da sie besonders scharf und spitz sind. Wenn die kleinen Zähnchen die Brustwarze beim Stillen reizen oder verletzen, erleichtern sie den Eintritt von Keimen und Bakterien. Das erhöht das Risiko für einen Milchstau oder eine Infektion.

## Praktische Stilltipps bei ersten Zähnchen

- > Ändern Sie öfter Ihre Stillposition. Damit sorgen Sie für eine gleichmäßigere Beanspruchung der Brustwarze und entlasten bereits gereizte Regionen.
- > Legen Sie kurzfristige Stillpausen ein. Ziehen Sie gegebenenfalls vorübergehend ein Abpumpen der Muttermilch oder Hilfsmittel wie Stillhütchen in Betracht. Ein vollständiges Abstillen ist normalerweise nicht erforderlich.
- > Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen Schmerzen bereitet, wenn es zubeißt. Deutliche Blicke oder eine kurze Unterbrechung des Stillens sind dafür geeignete Maßnahmen.
- > Unternehmen Sie bei Schmerzen oder Milchstau frühzeitig etwas und fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Ihren Apotheker um Rat, was Ihnen in Ihrer Situation helfen kann.



## Woran merke ich, dass mein Kind zahlt?

Der Durchbruch der kleinen Zähnnchen kündigt sich meist frühzeitig durch ein oder mehrere Symptome an.

### **Finger und Gegenstände im Mund**

Um den aufkommenden Druck durch die schiebenden Zähne auszugleichen, drücken Kinder mit ihren Fingern (oder der ganzen Faust) auf das Zahnfleisch oder kauen auf Gegenständen wie Spielzeug herum.

## Wangenröte und Fieber

Die typischen hochroten Zahnungsbäckchen müssen nicht unbedingt auf Fieber hindeuten. Sie zeigen eine verstärkte Durchblutung im Mund- und Kieferbereich an. Falls Ihr Kind aber deutliche Krankheitszeichen zeigt, sollten Sie die Körpertemperatur überprüfen. Beim Zahnen können durchaus kurzfristig Fieberschübe auftreten.

## „Sabbern“

Charakteristisch ist auch der erhöhte Speichelfluss, der bei Ihrem Kind zum „Sabbern“ führt. Damit der Speichel keine wunden Hautstellen verursacht, können Sie eine schützende Babycreme auf das Kinn und die Wangen Ihres Kindes auftragen.

## Verdauungsstörungen

Der Zahnungsvorgang ist für viele Kinder eine Belastung. Genau wie Erwachsene können sie mit Durchfall oder Verstopfung auf diesen Stress reagieren. Außerdem gelangen mit den Fingern und dem Spielzeug vermehrt Keime in den Mund. Dadurch kann sich der Geruch des Stuhls ändern, was jedoch an sich unbedenklich ist.

## Ess- und Schlafstörungen

Möglicherweise reagiert Ihr Kind mit einem verminderten Appetit auf die Zahnungsschmerzen. Auch unruhiger Schlaf ist ein häufig beobachtetes Symptom.

Mediziner bezeichnen den Durchbruch der Milchzähne häufig als „erschwert“, was in der Fachsprache „Dentitio difficile“ heißt. Wenn das bei Ihrem Kind der Fall sein sollte, lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Die Zahnung kann wehtun, aber das ist ganz normal.

## Was tun bei Zahnungsschmerzen?

Die Zahnung ist ein sehr individueller Prozess, dessen vorübergehende Beeinträchtigungen von jedem Kind anders wahrgenommen werden. Bis die letzten Milchzähne ausgewachsen sind, kann Ihr Kind 4 Jahre alt sein. Beschwerden bereitet die Zahnung in aller Regel aber nur beim Durchbruch der Zähnchen.

Ob Ihr Kind nur etwas unruhig wird, leicht fiebert oder Schmerzen hat, werden Sie schnell merken. Aber welche Symptome Ihr Kind auch zeigt, es gibt wirksame **Hilfsmittel und Methoden**, die Sie einsetzen können.



## Nicht-medikamentöse Ansätze

An erster Stelle stehen körperliche Nähe und Zuneigung, die Sie Ihrem Kind in dieser Zeit ganz besonders schenken sollten. Häufig ist es während eines Zahnungsschubs vermehrt weinerlich. Doch wenn Ihr Kind Ihre Nähe spürt, wird es sich meist schnell wieder beruhigen. Lenken Sie es mit Spielen ab.

In jedem Fall kann die Verwendung von (mit Wasser gefüllten) **Beißringen** empfohlen werden, aber auch große Karotten eignen sich gut. Lagern Sie diese am besten im Kühlschrank, so werden die betroffenen Stellen beim Draufbeißen zusätzlich gekühlt. Außerdem können Sie versuchen, die Schmerzen durch eine leichte Zahnfleischmassage zu lindern.

### Was Sie lieber nicht tun sollten:

- > Kühlen Sie Beißringe, Karotten oder andere Hilfsmittel nicht im Gefrierschrank. Sie werden dort zu kalt und zu fest und Ihr Baby kann sich daran verletzen.
- > Geben Sie Ihrem Kind keine kleinen oder zerbrechlichen Gegenstände zum Draufbeißen. Sie könnten als Ganzes oder zum Teil verschluckt werden. Dieses Risiko besteht auch bei Lutschsteinen.
- > Bernsteinketten besitzen keine wissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkung, umgekehrt kann von ihnen sogar ein gewisses Strangulationsrisiko ausgehen.

## Behandlung leichter Beschwerden

Bei leichten bis mäßig starken Beschwerden können eine Reihe **homöopathischer Mittel** helfen. Anders als bei klassischen Arzneimitteln fehlt bei ihnen zwar der wissenschaftliche Wirksamkeitsbeleg, doch haben sie sich in der Praxis vielfach bewährt. Vor allem Präparate mit Kamille und/oder Calcium sind bei nicht stark ausgeprägten Zahnungsbeschwerden gebräuchlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

**Pflanzenheilmittel** wie Kamille oder Salbei können auch direkt als abgekühlter Tee zum Trinken gegeben oder mit einem Wattestäbchen auf das Zahnfleisch aufgetupft werden. Die Inhaltsstoffe der Kamille lindern die Entzündung und fördern die Wundheilung, Salbei verdrängt schädliche Keime und Bakterien.





## Therapie von Zahnungsschmerzen

Sobald Ihr Kind spürbar unter größeren Schmerzen leidet und möglicherweise Probleme bei der Nahrungsaufnahme auftreten, sollten Sie sich medizinischen Rat einholen. Es gibt für Babys geeignete **schmerzstillende Präparate**, die als Mundgel gezielt auf die gereizten Stellen der Mundschleimhaut aufgetragen werden können. Halten Sie die Dosierung ein, die Ihre Hebamme, Ihr Arzt oder Apotheker empfiehlt, und achten Sie darauf, dass das Präparat zuckerfrei ist!

Manche Arzneimittel kombinieren die schmerzstillenden Wirkstoffe mit weiteren hilfreichen Inhaltsstoffen, häufig beispielsweise mit Kamille oder mit anderen Pflanzenextrakten. Bei diesen Medikamenten profitiert Ihr Kind außer von der Schmerzlinderung auch von den positiven Eigenschaften der zusätzlichen Wirkstoffe.

## Praktischer Tipp – Auftragen von Mundgelen

Die Anwendung eines Mundgels bei einem Baby braucht zu Beginn ein wenig Übung. Waschen Sie sich vor dem Auftragen gründlich die Hände und tragen Sie das Mundgel anschließend mit einem Finger auf das Zahnfleisch oder die Mundschleimhaut Ihres Babys auf. Durch leichtes Einmassieren bekommen Sie ein gutes Gefühl für die richtige „drückende“ Stelle im Mund und die Dosierung des Mundgels.

## Fieber senken

Bei stark erhöhter Körpertemperatur oder wenn erhebliche Schmerzen verhindern, dass sich Ihr Baby im Schlaf erholen kann, können in Einzelfällen Fiebersäfte oder -zäpfchen verabreicht werden. Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Arzt nach geeigneten Mitteln.

## Zahnpflege von Anfang an

Schon mit dem ersten Zahnchen sollte die richtige und regelmäßige Zahnpflege beginnen. So lernt Ihr Kind von Anfang an, dass es wichtig ist, die Zähne zu reinigen. Verwenden Sie dafür am besten speziell für Babys hergestellte Zahnbürsten mit weichen abgerundeten Borsten. Gehen Sie mit gutem Vorbild voraus: Wenn Ihr Kind Sie häufig beim Zähneputzen sieht, lernt es, dass dies zum Tagesablauf dazugehört, und wird versuchen, Sie entsprechend nachzuahmen.

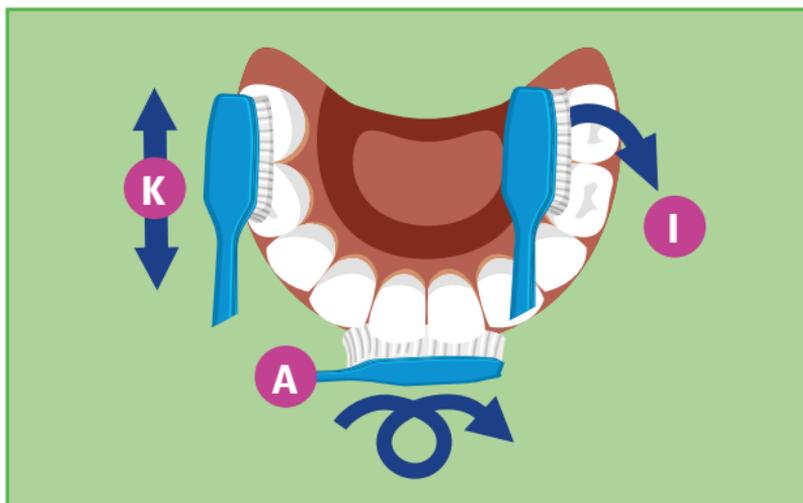
## Altersgemäße Zahnpflege

Auch Muttermilch enthält Zucker. Deshalb ist das zweimal tägliche Zähneputzen schon beim Säugling wichtig. Idealerweise sollte Ihr Kind schon möglichst früh lernen, sich selbst die Zähne zu putzen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt Kindern das sogenannte **KAI-System**:

**K** = Kauflächen: kurze Hin- und Herbewegungen

**A** = Außenflächen: kreisende Bewegungen

**I** = Innenflächen: kleine Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn



Mit 3 oder 4 Jahren können Kinder das meist schon ganz alleine. Dennoch sollten Sie Ihr Kind beim Zähneputzen unterstützen und nochmals nachputzen, damit die Zähne gründlich genug gesäubert werden.

## Nuckelkaries & Co.

Saugen ist ein natürlicher, angeborener und für Säuglinge überlebenswichtiger Reflex. Dauerhaftes Nuckeln an Fläschchen mit Milch, gesüßtem Tee oder anderen zuckerhaltigen Getränken fördert hingegen die Entstehung von frühkindlicher Karies. Dies gilt ebenso, wenn Bakterien aus dem Speichel der Eltern in den Mund des Kindes übertragen werden. Daher sollten Sie es stets vermeiden, denselben Löffel oder dieselbe Zahnbürste wie Ihr Kind zu verwenden und heruntergefallene Schnuller abzulutschen.

Mit etwa 9 Monaten beginnt die Kauphase des Kindes. Ab diesem Zeitpunkt – spätestens jedoch bis zum 2. Lebensjahr – sollte die Saugphase beendet werden. Mit der Zeit kann es bei ständigem Nuckeln an Flasche und Schnuller sonst zu einem sogenannten „lutschoffenen Biss“ kommen. Darunter versteht man eine erworbene Zahnfehlstellung, bei der eine Lücke zwischen den oberen und den unteren Schneidezähnen vorliegt.

## Die Zähne und das Fluorid

Fluorid ist ein sehr wichtiger Bestandteil für die Zahngesundheit. Es härtet den Zahnschmelz und beugt Karies vor, ist aber nicht Teil der Babynahrung, weshalb Babys eine ergänzende Fluoridquelle benötigen. Erst größere Kinder decken den Fluoridbedarf wie auch wir Erwachsenen über die Nahrung, beispielsweise durch den Verzehr von fluoridiertem Speisesalz. Die Fachwelt ist sich

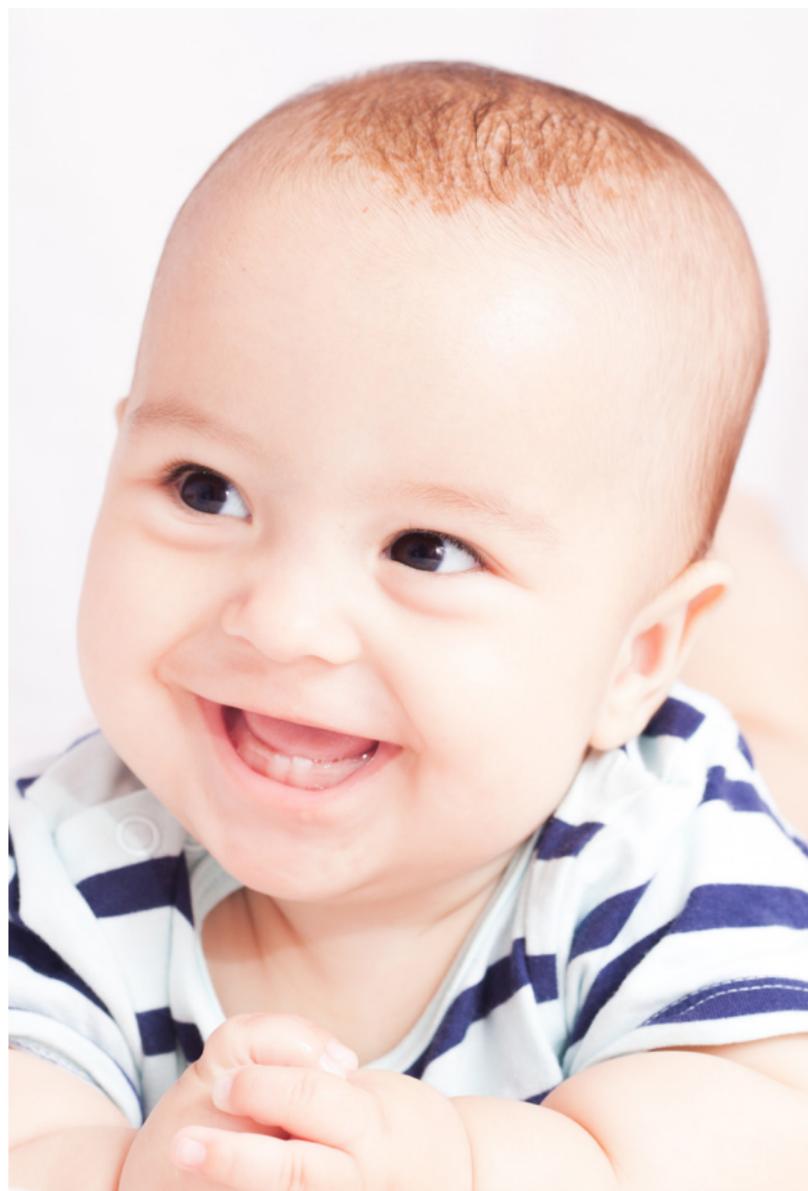
allerdings uneins darüber, wie davor die beste Fluoridversorgung aussieht. Es existieren zwei unterschiedliche Empfehlungen und Sie sollten sich von Beginn an für jeweils eine der Varianten entscheiden:

- 1. Zahnpasta:** Sobald der erste Zahn vollständig da ist, verwenden Sie bei der regelmäßigen täglichen Zahnpflege eine geringe Menge an spezieller fluoridhaltiger Kinderzahnpasta. Mit dieser wird nur einmal täglich geputzt, am besten abends. Ab einem Alter von 2 Jahren sollte zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge geputzt werden. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass der Zahn direkt in Kontakt mit dem Fluorid kommt. Damit kann die effektivste Kariesvorbeugung erzielt werden. Der Nachteil ist, dass Babys noch nicht ausspucken können und mehr oder weniger viel Zahnpasta unweigerlich verschlucken. Es kann daher nicht genau gesagt werden, wie viel Fluorid Ihr Kind insgesamt am Tag aufnimmt.
- 2. Tabletten:** Ihr Baby nimmt eine tägliche Fluoridprophylaxe ein, die Ihnen Ihr Kinderarzt verschreiben kann. Sie wird meist in Form einer sich auflösenden Tablette verabreicht, oft in Kombination mit Vitamin D, die vor der Einnahme in einer geringen Menge Wasser gelöst werden soll. Die Einnahme sollte am besten abends vor dem Schlafengehen erfolgen, da dann das durch den Speichel herausgelöste Fluorid eine lange Zeit auf die Zähne einwirken und diese schützen kann. Der Vorteil dieser Methode ist, dass man weiß, wieviel Fluorid das Kind einnimmt. Nachteilig ist, dass die Schutzwirkung nicht so ausgeprägt ist wie beim direkten Kontakt zwischen den Zähnen und dem Fluorid aus der Zahnpasta. Außerdem berichten Hebammen und Mütter, dass Babys durch die Tab-

letten Bauchschmerzen bekommen können. Wenn Sie sich für diese Methode entscheiden, dürfen Sie nicht zusätzlich noch fluoridhaltige Zahnpasta verwenden. Die Tabletten sollten so lange eingenommen werden, bis das Kind über die Nahrung ausreichend fluoridiertes Speisesalz aufnimmt. Je nach Ernährung wird dies in der Regel im Lauf des 2. Lebensjahrs erreicht. Kinderzahnpasta sollten Sie einsetzen, sobald Ihr Kind sicher wieder ausspucken kann. Meist ist dies im Alter zwischen 4 und 5 Jahren der Fall.



Gerne können Sie die Vor- und Nachteile dieser beiden Verfahren mit Ihrer Hebamme, Ihrem Kinder- oder Ihrem Zahnarzt diskutieren. Wichtig ist, dass Sie sich für *einen* dieser Wege entscheiden. Bitte kombinieren Sie die Methoden nicht! Ihr Baby könnte ansonsten zu viel Fluorid einnehmen, mit der möglichen Folge einer dauerhaften Zahnverfärbung, auch an den bleibenden Zähnen.



## Wissen auf den Punkt gebracht – Das Wichtigste zum Schluss

- > Zahnung ist ein natürlicher, schubweise verlaufender Prozess, der für Ihr Kind schmerzhaft sein kann.
- > Es gibt zahlreiche Hinweise, an denen Sie erkennen können, ob Ihr Kind zahlt, beispielsweise wenn es anfängt auf Gegenständen herumzukauen.
- > Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, die die Beschwerden Ihres Kindes lindern können. So helfen gekühlte Beißringe oder schmerzstillende Mundgele. Ihr Kind braucht während der Zahnung aber vor allem Ihre Zuneigung und Nähe im ganz besonderen Maße.
- > Zögern Sie bei Fieber oder starken Schmerzen nicht, Ihren Arzt aufzusuchen. Dieser kann Ihnen für den Bedarfsfall babygerechte Arzneimittel empfehlen.
- > Achten Sie von Anfang an auf die Zahnpflege Ihres Kindes. Auch wenn sie wieder ausfallen, sind gesunde Milchzähne sehr wichtig für die künftige Entwicklung des bleibenden Gebisses.
- > Fluorid ist notwendig für eine gute Zahngesundheit. Geben Sie Ihrem Kind entweder täglich eine Fluoridprophylaxe oder benutzen Sie beim Zähneputzen spezielle fluoridhaltige Kinderzahnpaste. Kombinieren Sie die beiden Methoden jedoch nicht, um eine Überdosierung zu verhindern.

# Patienten-Ratgeber

## Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter [www.infectopharm.com/ratgeber](http://www.infectopharm.com/ratgeber) oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04

Lippenherpes	Fieber	Aphthen	Aktinische Keratosen	Bindehautentzündung	Mund- und Windelsoor	Akne	Husten
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Das Smith-Magenis-Syndrom (SMS)	Chronische Verstopfung	Kopfschmerzen	AD(H)S	Intervallfasten	Stillen	Asthma	Hand-Fuß-Mund-Krankheit
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Handekzem	Das Smith-Magenis-Syndrom (SMS)	AD(H)S	Husten	AD(H)S	AD(H)S	Husten	AD(H)S
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Durchfall	Anaphylaxie	Intervallfasten	Asthma	Hand-Fuß-Mund-Krankheit	Bettnässen	Scabies / Krätze	Frühgeborene
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber

**Praktische Tipps für sie und Ihr Kind**





25

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre das Thema Zahnung näher bringen und Ihnen hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie damit am besten umgehen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

**InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH**  
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · [www.infectopharm.com](http://www.infectopharm.com) · [www.paedia.de](http://www.paedia.de)

P6501640-06-0225

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**