GESUNDES LÄCHELN GLÜCKLICHES KIND

Die Zahn Pflege und das Verhindern von Milchzahnfäule

Photo: Bruce Hildebrand

Gemeinsames Projekt zur
Vorbeugung gegen Milchzahnfäule,
Manitoba
2006

Modul 1
Seiten 2-3

Milchzähne und Milchzahn-fäule

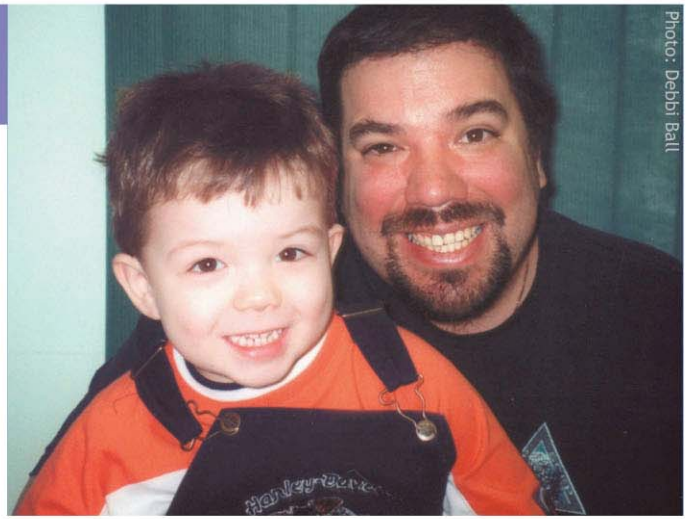


Photo: Debbi Ball

Gesunde Zähne sind für die Gesundheit eines Kindes wichtig. Unten ist ein Beispiel von Massive Milchzahnfäule

Photo: Dr. Krawat

- Milchzähne sind für Kinder wichtig, um Essen und Sprechen zu lernen. Milchzähne helfen auch, das Gesicht zu gestalten und die Erwachsenen Zähne an den richtigen Platz im Mund zu führen.
- Milchzahnfäule geschieht, wenn Essen und Karies verursachende Bakterien (Keime) auf den Zähnen Ihres Kindes bleiben. Die Bakterien (Keime) ernähren sich von den im Mund gebliebenen Nahrungsmittelpartikeln und hinterlassen eine Säure, die den Zahn schwächt, und dann Milchzahnfäule (Karies) verursacht.
- Wenn Milchzahnfäule ernst genug wird, können Kinder unter vollnarkose eine Zahn Operation haben müssen um faule Zähne zu ziehen oder zu reparieren.

Modul 1
Seiten 2-3

Milchzähne und Milchzahn-fäule

- Milchzahnfäule betrifft die Gesundheit eines Kindes! Folgende Probleme sind miteingeschloßen:
  - Schmerzen,
  - Das Wachstum des Kindes könnte betroffen werden,
  - Schwierigkeiten mit dem Schlafen, Sprechen und das Essen,
  - Probleme zu lernen oder sich zu konzentrieren wegen der Schmerzen,
  - Verlegenheit wegen Ihres Aussehens, und
  - Infektionen.

- Das tägliche Zähne putzen mit einer weichen Zahnbürste und Fluorid-Zahnpasta*, zusammen mit regelmäßigen Zahnuntersuchungen ist für einen gesunden Mund erforderlich. Sogar Kinder, die eine Zahn Operation in einem Krankenhaus unter Vollnarkose gehabt haben, brauchen regelmäßige Untersuchungen und das tägliche Zahn-Bürsten.

*allgemein nicht empfohlen vor dem Alter von drei Jahren (3), außer wenn es von Ihren Zahnfachmann oder Gesundheitsgebiet empfohlen wird

Modul 2
Seiten 4-6

Schwanger-schaft und Gute Mund Gesundheit

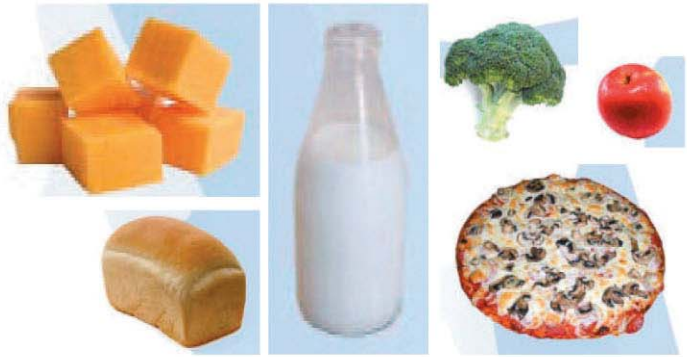
- Das Verhindern von Milchzahnfäule fängt schon vor der Geburt des Babys an. Es ist wichtig, dass schwangere Frauen (Kinderbetreuer) einen gesunden Mund behalten, um zu verhindern, Ihrem Kind Keime weiterzugeben.

- Kinderbetreuer, legen Sie besonderen Wert auf Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne:
  - Sorgfältiges Bürsten und benutzen von Zahnseide, jeden Tag;
  - Zahnarzt Besuch für Reinigung, Untersuchung und jede andere erforderliche Behandlung;
  - kauen Sie Xylitol Kaugummis oder spülen Sie mit Wasser, wenn das Bürsten nicht möglich ist;
  - Schauen Sie nach den Warnungszeichen von Problemen in Ihrem Mund wie: wunde Stellen oder blutendes Zahnfleisch, Mundgeruch, schlechter Geschmack, empfindliche Zähne, Schmerz, oder Zeichen des Zahn-Zerfalls.

Schwanger-schaft und Gute Mund Gesundheit

Photo: Bruce Hildebrand

Während und nach der Schwangerschaft braucht ein wachsendes Baby Kalzium und Vitamin D von gesunden Nahrungsmitteln, um starke Zähne und Knochen zu bauen.



Kalzium Quellen: Milch (frisch oder von Puder gemacht), angereichertes (mit zusätzlichem Kalzium) Sojabohnen-Getränk. Essen, das mit Milch oder angereichertem Sojabohne-Getränk zubereitet ist.

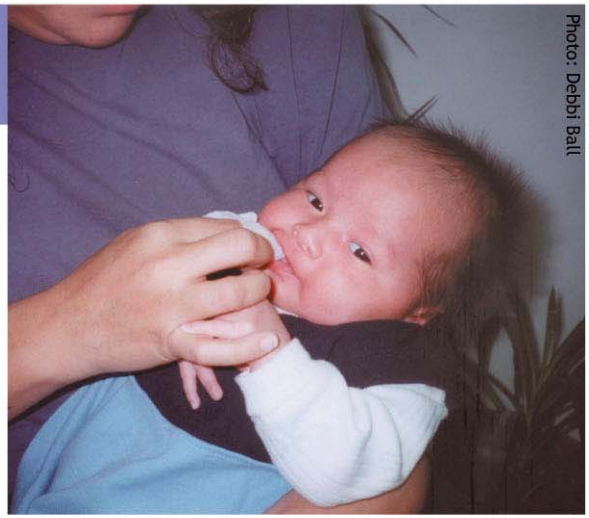
Sie können auch etwas Kalzium bekommen vom Fettfisch, sind Fischköpfen und indem Sie Lachs und Sardinen mit ihren oder Knochen essen. Mais, Mandeln und Brokkoli haben auch etwas Kalzium aber nicht genug, um das ganze erforderlichegemacht mit Kalzium, zur Verfügung zu stellen.

Vitamin D Quellen: Der Körper macht Vitamin D wenn Haut dem Sonnenschein ausgesetzt wird. Extravitamin D ist im Winter erforderlich.

Die besten Quellen des Vitamins D sind pränatale Vitamine und Milch (Frisch oder von Puder gemacht), angereichertes Sojabohnen-Getränk und Essen gemacht mit Milch oder angereichertem Sojabohnen-Getränk. Fettfisch, Eier, und Margarine stellen eine geringe Menge Vitamin D zur Verfügung.

Modul 2a

Der erste Zahn



Kinderbetreuer, lernen:

- Daß Milchzähne schon in der sechsten (6) Schwangerschaftswoche anfangen sich zu entwickeln;
- Wann die Milchzähne durchbrechen (Siehe die Durchbruch Tabelle oben);
- Die Schmerzen beim Zahndurchbruch zu reduzieren indem Sie dem Kind erlauben auf einem sauberen, kalten, nassen Waschlappen zu lutschen;
- Die Warnzeichen des Milchzahnfäule (Siehe Modul #5: Heben Sie die Lippe);
- Daß Milchzahnfäule schon anfangen kann sobald der erste Zahn durchbricht;
- Den Mund eines Babys sauber zu behalten (siehe Modul #6: die Reinigung der Zähne Ihres Kindes).

Modul 3

Gute Mund Gesundheit für die Familie

- Mütter, Familienmitglieder und Kinderversorger (caregivers) können Karies verursachende Bakterien (Keime) an Säuglinge und kleine Kinder übertragen.
- Die Übertragung von Bakterien (Keime) geschieht durch den Speichel-Austausch: wie beim Prüfen der Temperatur von Flaschen oder Essen; dem Kosten oder Teilen von Essen, Tassen, Besteck oder Zahnbürsten; und sogar beim Reinigen von Flaschen-Nippeln oder Schnullern in Ihrem Mund.
- Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind. Das tägliche Sauber Halten Ihres eigenen Mundes ist ein gutes Beispiel für Ihre Kinder zu beobachten.

Modul 3

Gute Mund Gesundheit für die Familie

Jedes Familienmitglied sollte mindestens einmal im Jahr einen Zahnarzt besuchen.

Sie brauchen keine teure Zahnbürste. Die Hauptsache ist eine Zahnbürste mit weichen Borsten zu haben.

- Jede Person sollte seine oder ihre eigene Zahnbürste haben. Putzen Sie Ihre Zähne mindestens einmal täglich, besonders vor der Schlafenszeit. Nur Wasser sollte zwischen dem abendlichen Bürsten und Schlafen gehen erlaubt werden - keine anderen Getränke oder Essen.
- Verwenden Sie eine Fluorid-Zahnpasta für Personen drei (3) Jahre alt und älter.* Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten.
- Die Zähne mit Zahnseide zu reinigen ist wichtig, um Gebiete zwischen Zähnen zu erreichen, wo eine Zahnbürste nicht hinreichen kann.
- Alle Familienmitglieder sollten mindestens einmal jährlich einen Zahnarzt besuchen.

* wenn nicht anders von Ihren Zahnarzt oder Gesundheitsgebiet empfohle

Modul 4

Fütterung Empfeh-lungen

Photo: Bruce Hildebrand

- Stillen ist am Besten. Seien Sie sicher dass das Baby die Milch vor dem Einschlafen aufgeschluckt hat, damit die Milch nicht an den Zähnen bleibt.
- Geben Sie gestillten Babys Vitamin D* (fragen Sie eine Krankenschwester oder Ihren Arzt). Denken Sie daran, dass Zähne sich noch immer entwickeln und Vitamin D brauchen.
- Reinigen Sie den Mund des Babys nach dem Stillen oder dem Fläschchen. Milchzahnfäule Bakterien (Keime) mögen Muttermilch und Flaschenmilch.
- Wenn Zähne nicht täglich gereinigt werden, können die meisten Nahrungen und Getränke zu Milchzahnfäule führen.

* Ergänzungen können notwendig sein

Modul 4
Seiten 9-11

Fütterung Empfeh-lungen

- Flaschen, deckelfreie Trinkbecher und normale Tassen
  - Stützen Sie nie die Flasche des Kindes ab. Mit einer gestützten Flasche bleibt das Getränk an den Zähnen des Babys, wo Bakterien (Keime) sie angreifen werden.
  - Entwöhnen Sie Kinder von der Flasche zu einer regelmäßigen Tasse oder einem deckelfreien Trinkbecher beim Alter von einem (1) Jahr.
  - Geben Sie süße Getränke nur in einer normalen Tasse - nie in der Flasche. Süße Getränke sollten nur mit einer Mahlzeit angeboten werden. Geben Sie zwischen Malzeiten nur einfaches Wasser.
  - Jedes Nippen eines süßen Getränkes oder Imbiss verursacht einen 20-minütigen Zucker, Keim und Säure Angriff auf die Zähne Ihres Kindes.
  - Wenn Nachtfläschchen oder Fläschchen zum Schlafen oder Trinkbecher notwendig sind, dann geben Sie nur einfaches Wasser. Sogar Flaschenmilch und andere gesunde Getränke können Milchzahnfäule verursachen, wenn sie in ein Nachfläschchen gefüllt werden. Erlauben Sie einem Baby nicht, mit der Flasche (außer mit einfachem Wasser) ins Bett zu gehen.

Fütterung Empfeh-lungen

Photo: Bruce Hildebrand

- Vermeiden Sie Getränke und Imbisse mit viel Zucker. Milchzahnfäule-Bakterien (Keime) lieben Zucker, darum, reinigen Sie täglich die Zähne Ihres Kindes und besonders nach dem Essen von Süßigkeiten.
- Wenn ein Kind es mag oft zu essen oder zu naschen, reinigen Sie seine oder ihre Zähne öfter.
- Sobald ein Kind festes Essen isst, machen Sie sicher, Kalzium und Vitamin D reiche Nahrungsmittel in ihren täglichen Mahlzeiten zu haben (siehe Modul #2, Seite 5: Schwangerschaft und Gute Mundgesundheit).

Heben Sie die Lippe

WARNZEICHEN

- Nachdem der erste Zahn des Kindes durchgebrochen ist, heben Sie einmal monatlich die Lippe des Kindes, um für Zeichen des Milchzahnfäule zu schauen.
- Überprüfen Sie die Vorderseite und die Rückseite der Zähne. Suchen Sie, das Zahnfleisch entlang, nach weißen kreidigen Linien oder Punkten auf den Zähnen. Wenn Sie die finden, nehmen Sie das Kind gleich zu einem Zahnarzt.
- Wenn ignoriert, verwandeln sich die weißen Zeichen in dunkelbraunen Karies und Massive Milchzahnfäule.
- Zahnfäule kann schmerzhaft werden und kann Infektionen verursachen.
- Sie können Milchzahnfäule verhindern, indem Sie den Zähnen des Kindes sorgfältige Aufmerksamkeit schenken.

Modul 6
Seiten 13-14

Das Putzen der Zähne Ihres Kindes

Photo: Bruce Hildebrand

Plaque ist die weißliche Substanz, die sich auf Ihren Zähnen jeden Tag formt. Das ist mit Keimen voll und muss täglich gebürstet werden.

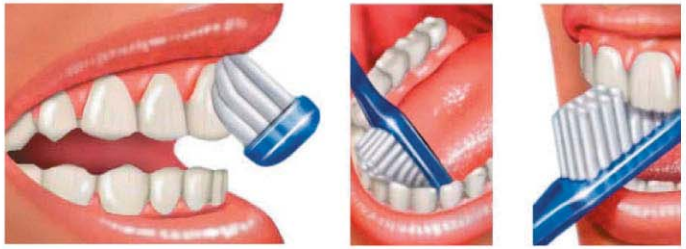
- Halten Sie den Mund des Babys sauber:
  - Verwenden Sie einen weichen sauberen Waschlappen, um den Mund des Babys zu reinigen, bevor sich Zähne (Geburt bis zum ersten Zahn) zeigen;
  - Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, sobald Zähne erscheinen;
  - Reinigen Sie den Mund und die Zähne nach Malzeiten und besonders vor der Schlafenszeit.
- Bürsten Sie den Plaque vom Zahnfleisch weg um Bakterien (Keime) und Nahrungsmittelpartikeln von den Zähnen zu entfernen.
- Benutzen Sie eine kleine Menge der Fluoride Zahnpasta*, um die Zähne Ihres Kindes zu reinigen, wenn nicht anders durch den Zahnarzt empfolen.

* im allgemeinen nicht empfohlen vor dem Alter von drei (3) Jahren, ausserdem wenn von Ihren Zahnarzt oder Gesundheitsgebiet empfolen

Modul 6
Seiten 13-14

Die Reinigung der Zähne Ihres Kindes

Photo: Bruce Hildebrand



Ihr Zahnfachmann kann erklären und Ihnen richtige Techniken für das Zähne putzen zeigen. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, um Plaque von dem Zahnfleisch weg zu beseitigen. Bürsten Sie die Vorderseite und die Rückseite der Zähne um jegliche Nahrungsmittelpartikel zu entfernen, die in dichten Bereichen um die Zähne herum, festsitzen könnten.

- Unterrichten Sie und helfen Sie Ihrem Kind mit dem Zähne Putzen bis zum Alter von acht (8) Jahren.
- Gebrauchen Sie regelmäßig Zahnseide sobald sich Abstände zwischen den Milchzähne schliessen.
- Bürsten Sie, und benutzen Sie Zahnseide vor Ihrem Kind, um ein gutes Beispiel darzustellen.
- Wenn ein Kind sicher Kaugummi kauen kann, ohne ihn zu verschlucken, können Sie Zuckerfreien Kaugummi mit Xylitol anbieten. Xylitol hilft, schädliche Bakterien (Keime) im Mund zu reduzieren.

Modul 7
Seiten 15-16

Handeln Sie Frühzeitig um Milch-zahnfäule zu verhindern

Wenn Sie regelmäßige Zahnuntersuchungen haben, kann ein Zahnarzt jegliche Probleme entdecken, bevor sie massiv werden.

- Ein Kind sollte seinen oder ihren ersten Zahnbesuch im Alter von einem (1) Jahr haben, und mindestens einmal jährlich danach.
- Das Unterlassen von regelmäßigen Untersuchungen der Zähne kann zu schmerzhaftem Milchzahnfäule führen.
- Ein Zahnmediziner kann beim Entscheiden davon helfen, wie oft ein Kind gesehen werden muss.
- Diese Aufmerksamkeit wird helfen, einem Kind Milchzahnfäule frei zu halten.
- Helfen Sie Ihrem Kind, den Notfall für Zahn Operationen zu vermeiden. Warten Sie NICHT bis es zu spät ist.

Modul 7
Seiten 15-16

Handeln Sie Frühzeitig um Milch-zahnfäule zu verhindern

Photo: Bruce Hildebrand

In Ihren Gemeinden werden die folgenden Zahnärzte junge Kinder wie 12 Monate behandeln.

Nutzen Sie Zahn Dienstleistungen und Vorteile aus, die für Ihr Kind erhältlich sind. Wenn Sie keine Zahnvorteile oder Versicherungen haben, können diese erschwingliche Alternativen sein.

Modul 7
Seiten 17-19

Verhinderung und Management

Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes nach Mahlzeiten und vor der Schlafenszeit.

- Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes nach dem Essen und vor der Schlafenszeit.
- Gebrauchen Sie Zahnpasta mit Fluoride*, um die Zähne Ihres Kindes zu bürsten.
- Fangen Sie jährliche Besuche beim Zahnarzt im Alter von einem (1) Jahr an.
- Kinder mit ernsten Milchzahnfäule werden Schmerzen erfahren und könnten Zahn Operationen unter der Vollnarkose zur Folge haben.
- Zähne sauber zu halten und das Trinken von Trinkwasser mit Flouride, sind die besten Wege Milchzahnfäule zu verhindern.

* allgemein nicht empfohlen vor dem Alter von drei (3) Jahren, ausserdem es wurde von Ihren Zahnarzt oder Gesundheitsgebiet empfohlen.

Modul 7
Seiten 17-19

Verhinderung und Management

- Fluorid ist sicher und wirksam gegen Milchzahnfäule. (Karies)
  - Das Fluorid in Trinkwasser hilft, Zähne stark zu machen und Zahn-Zerfall zu widerstehen.
  - Fluorid wird manchmal natürlich in Brunnenwasser gefunden.
  - Das Fluorid in Trinkwasser kann reguliert werden, um es auf ideale Niveaus zu bringen. Überprüfen Sie, ob Ihr Wasser den richtigen Betrag des Fluorids hat. Wenn nicht, sprechen Sie mit einem Zahnarzt über andere Möglichkeiten.
  - Das Fluorid in der Zahnpasta hilft, Zähne stark zu halten und Zahn-Zerfall zu widerstehen.
  - Fluorid-Lack schützt Zähne und kann das Verschlimmern von Karies verhindern. (siehe Modul #8, Seite 20: Fluorid-Lack).

Modul 7
Seiten 17-19

Verhinderung und Management

- Das Kauen von zuckerfreien Kaugummi mit xylitol hilft, Karies zu verhindern.
- Dichtungsmaterialien auf Milchzähnen und Erwachsenen Zähnen können helfen, Karies zu verhindern. Sie sind dünne Plastiküberzüge, die in den Gruben und Rinnen von Zähnen angewandt werden.
- ART (Alternative Restorative Treatment) [Alternative Restaurierende Behandlung] ist ein einfaches und schmerzloses Verfahren. Es benutzt ein spezielles Füll Material, welches Fluorid abgibt, um Milchzahnfäule zu behandeln. ART (ASB) kann helfen, den Eingriff von Zahn Operationen zu vermeiden. Bohrmaschinen sind nicht erforderlich.

Fluoride Überzug

Photos: Bruce Hildebrand

- Fluorid Überzug hilft Milchzahnfäule zu verhindern, und kann das Verschlimmern von Karies vermeiden.
- Fluorid Überzug ist eine Schutzflüssigkeit, die die Zähne deckt. Es enthält Fluorid, das den Zahn stärkt.
- Es kann auf die Zähne von Kindern mit einer kleinen Bürste angebracht werden.
- Es ist ein schmerzloser Prozess, schnell angewandt, und sicher für Kinder.
- Der Geschmack ist unangenehm.
- Es kann im Zahnbüro oder anderswo (zu Hause, Stätte oder Schule) von einen trainierten Gemeinschaftsarbeiter angewandt werden.
- Sprechen Sie mit einem Zahnarzt, um zu sehen, ob das Kind aus Fluorid Überzug einen Nutzen ziehen kann.

Gemeinschaftsentwicklung: Hier sind Ideen, wie man das in diesem Handbuch enthaltene Material, teilt.

1 Früher Kindheitszahn-Zerfall betrifft die gesamte Gesundheit eines Kindes. Teilen Sie diese Information mit anderen Gemeinschaftsprogrammen und Arbeitern, die sich auf Kindergesundheit und Entwicklung konzentrieren.

2 Ermutigen Sie andere, die Kontakt mit schwangeren Frauen haben, über die Mundgesundheit fürsorge als einen Teil ihrer Arbeit zu sprechen. Zum Beispiel: Arbeiter, die Schwangerschafts Vorsorge Untersuchungen machen, Schwangerschafts Klassen bieten und das Kanada Pränatales Nahrungsprogramm (CPNP).

3 Indem Sie den Wert von Zähnen und guter Mundgesundheitsfürsorge für die ganze Familie fördern, können Sie anderen Ratgebern helfen, den Wert von Milchzähnen und der Wichtigkeit vom Schützen von ihnen, anzuerkennen.

4 Teilen Sie diese Information mit anderen, die über die Säuglings- und Kindernahrung sprechen. So können sie diese Nachrichten zu ihren Ausbildungsplänen hinzufügen und Nachrichten zu Ratgebern konsequent halten.

5 Unterrichten Sie Eltern und Programm-Arbeiter, wie man die Lippe hebt. Zeigen Sie Eltern von kleinen Kindern, wie man die Lippe hebt um die Zähne zu untersuchen.

6 Einer der besten Wege für Eltern, um ihre Kinder zu unterrichten, dass Zähne wichtig sind und gepflegt werden müssen, ist wenn sie ihre eigenen Zähne vor den Kindern pflegen.

7 Gemeinschaftsarbeiter können Ratgeber dazu ermutigen, ihr Kind bis zum ihren ersten Geburtstag zu einem Zahnarzt zu bringen. Arbeiter können ihnen darüber Information geben wo sie hin gehen können.

8 Eltern über schmerzlose Möglichkeiten für das Verhindern und Behandeln von Milchzahnfäule zu informieren, gibt ihnen zusätzliche Tips, um die Zähne ihres Kindes zu schützen und Zahn Operationen zu vermeiden.

9 Überlegen Sie, ob Sie an Fluorid Überzug Besuchen in Gemeinschaftsprogrammen für Kinder im Vorschulalter und Babys teilnehmen.

Autorenangaben

Dieses Handbuch wurde in 2006 durch das “Healthy Smile Happy Child” Projekt (Gesundes Lächeln, Glückliches Kind) erzeugt. Das “Healthy Smile Happy Child” Projekt wird von dem Manitoba Gemeinschafts Projekt für die Verhinderung von Milchzahnfäule geleitet, und schließt folgendes ein:

- Burntwood Regional Health Authority
- Health Canada, First Nations and Inuit Health Branch (FNIHB)
- Manitoba Dental Association
- Manitoba Health
- University of Manitoba
- Winnipeg Regional Health Authority

Die Finanzierung, um dieses Projekt zu erzeugen, wurde durch folgende zur Verfügung gestellt:

- Foundation of the Pierre Fauchard Academy
- FNIHB, Health Canada