



Bürsten & pflegen

Das Projekt „Apollonia 2020“ unterstützt bei der richtigen Zahnpflege – vom ersten Zahn an.

Irene Herzig nimmt Kroko, ein knallgrünes Stoffkrokodil mit strahlend weißem Gebiss, und setzt es auf den hellbraunen Schreibtisch. Daneben legt sie Folder auf und kleine Zahnbürsten, die ihre Zuhörerinnen und Zuhörer nachher testen dürfen. Es dauert nicht lange und die ersten Mamas gesellen sich zur Zahngesundheitserzieherin an den Tisch. Sie sind alle zur Eltern-Mutter-Beratung in Phyra nahe St. Pölten gekommen. Zusätzlich zum Abwiegen, Abmessen und Durchchecken ihres Kindes haben sie heute die Möglichkeit, alles rund um die Zähne und die richtige Zahnpflege von klein auf zu lernen. Die Mamas sitzen, die Kinder schauen gebannt auf den Schreibtisch. Und Irene Herzig beginnt, über ihr Steckenpferd zu sprechen: die richtige Pflege der Zähne.

Herzig ist eine von 37 Zahngesundheitserzieherinnen und -erziehern in ganz Niederösterreich. In Mutter-Eltern-Beratungsstellen wird

die kostenlose Vorsorge ebenso angeboten wie in allen Kindergärten und vielen Volksschulen. Irene Herzig nimmt Kroko in die Hand und Mamas wie Kinder schauen gespannt zu. Sobald die ersten Zähne da sind, erklärt sie zum Einstieg, gehören sie gepflegt. Der erste Zahn soll mit einem Wattestäbchen und Wasser geputzt werden. Später eignen sich spezielle Babyzahnbürsten; die Zahngesundheitserzieherin zeigt eine rosa-gelbe Bürste als Beispiel. Danach gibt sie die Zahnbürste durch die Runde. Die zweijährige Julia greift interessiert danach und schwupps – schon ist sie im Mund. Diese Zahnbürsten für die ganz kleinen Kinder haben besonders weiche Borsten. Denn harte Borsten tun ihnen weh.

Die Zahnbürste wandert wieder zur Zahngesundheitserzieherin, die nun das richtige Zähneputzen vorführt – natürlich an Kroko. Zuerst putzt man die Kauflächen, erklärt Herzig, denn

dort legt sich der Schmutz an. Man sollte rund um den Zahn putzen. Dann kommen die Außenflächen dran und zum Schluss die Innenseiten.

Noch ein paar Tipps hat Herzig für die jungen Mütter und Väter parat: von rosa nach weiß putzen und von oben nach unten. Edith ist nicht nur mit dem sieben Monate alten Alexander da, sondern hat auch seine siebenjährige Schwester Elina mit: „Bis die Kinder zehn Jahre alt sind und flüssig schreiben können, sollte man nachputzen“, sagt Zahngesundheitserzieherin Irene Herzig.

Die verschiedenen Zahnpasten und -bürsten und wie man damit die Zähne richtig putzt: Das erklärt Zahngesundheitserzieherin Irene Herzig den Mamas und Papas.

APOLLONIA 2020

„Apollonia 2020“ ist ein Projekt zur Kariesprophylaxe. Zahngesundheitserzieherinnen und -erzieher besuchen alle Kindergärten und einen Großteil der Volks- und Sonderschulen in NÖ – und das mindestens zweimal pro Schuljahr. Nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ vermitteln sie auf spielerische Weise alles rund um die Zahngesundheit. Auch in gut frequentierten Mutter-Eltern-Beratungsstellen informiert ein- bis zweimal im Jahr eine Zahngesundheitserzieherin, ein Zahngesundheitserzieher über die optimale Zahnpflege bei Säuglingen (Termine siehe Seite 30; weitere Termine finden Sie in jeder Ausgabe von GESUND&LEBEN). „Apollonia 2020“ ist eine Gemeinschaftsaktion des AKS-ZAVOMED, der Landes Zahnärztekammer NÖ und der Initiative »Tut gut!« und wird vom Land Niederösterreich und den NÖ Krankenversicherungsträgern über den Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert. Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos.

Informationen: www.apollonia2020.at, www.noetutgut.at



Zum „Gerne-Zähneputzen“ ab dem 2. Lebensjahr

kinderleicht mit der richtigen Zahncreme

nenedent® Kinderzahncremes

zum individuellen Schutz vor Karies

Mit 13 % karieshemmendem Zuckeraustauschstoff Xylit



mit 500 ppm Fluorid
3 x Schutz vor Karies:
Xylit – Fluorid – Kieselgel

ohne Fluorid
zur Vermeidung von
Zahnflecken aufgrund
zu hoher Fluoridzufuhr
z.B.: in Tablettenform



homöopathie-
verträglich
mit 500 ppm Fluorid

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische
Präparate Lenk & Schuppan KG,
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin,
www.dentinox.de



Vertrieb Österreich: Bauer & Thürridl, 5141 Moosdorf,
Österreich, Tel.: 07748 – 68767-35



Neugierig erkunden und austesten: Ab dem ersten Zahn sollte regelmäßig geputzt werden.

Neue Zahnbürste

Weiter geht es zur richtigen Zahnpasta. Kunterbunte Tuben liegen am Tisch, manche sind gekennzeichnet mit einem weißen Aufkleber, auf dem „süß“ steht. Von diesen Zahnpasten raten Herzig und ihre Kollegen ab. Geeignet sind Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm (= parts per million). Für Kinder bis zwei Jahre empfiehlt sich ein marienkäfergroßer Tupfer Zahnpasta. Denn in diesem Alter können die Kinder noch nicht ausspucken. Mama Martina sitzt mit ihren drei Mädels – Stefanie ist vier, Maria drei und Katharina ein Jahr – mit am Tisch. Maria schnappt sich eine Zahnpastatube und riecht daran. Irene Herzig fragt die beiden größeren Mädels: „Spuckt ihr die Zahnpasta nach dem Zähneputzen wieder aus?“ Beide Mädels grinsen. Stefanie schon, erzählt die Mutter, Maria mache es, wie sie Lust hat.

Beim ersten Zahn genügt es, einmal am Tag zu putzen. Ab dem ersten Geburtstag sollten die

Zähne in der Früh und am Abend geputzt werden. Der eineinhalbjährige Tobias schnappt sich eine Zahnbürste und tut so, als würde er Zähne putzen. Und er greift Kroko beherzt in den Mund. Die Zahnbürste, erklärt Herzig weiter, sollte alle zwei bis drei Monate getauscht werden. „Soll man sie auch nach einer Grippe tauschen?“, fragt Gabriele, die Mutter des vier Monate alten Sebastians. Ja, sagt Herzig, nach allen Kinderkrankheiten.

Das Abschlecken des Schnullers oder eines Löffels des Kindes durch die Eltern ist ein absolutes Tabu, betont die Zahngesundheits-Expertin: „Karies ist eine Infektionskrankheit, die dadurch übertragen werden kann.“ Und um Zahnfehlstellungen vorzubeugen, sollte der Schnuller schmal sein. Wenn Kinder den Schnuller verwenden, dann möglichst wenig: Hat ein Kind den Schnuller häufig im Mund, gelingt es ihm vielleicht nicht mehr, die Zähne ganz zusammenzubeißen. Ein sogenannter „offener Biss“ ist die Folge.



Informationen und Tipps zur richtigen Zahnpflege für Ihr Kind bekommen Sie bei den Mutter-Eltern-Beratungsstellen. An speziellen Tagen sind Zahngesundheitsberaterinnen vor Ort.

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Behamberg	Gemeindeamt, Behamberg Nr. 30	2. Mi. 14:30 Uhr	11.07.18
GÄNSERNDORF			
Angern an der March	Seniorenwohnheim, Zollhausgasse 2	3. Do. 08:30 Uhr	19.07.18
Drösing	Hort, Schulgasse 2	4. Fr. 10:30 Uhr	27.07.18
Dürnkrot	Gemeinde, 1. Stock, Tür 5, Schlossplatz 1	4. Fr. 08:30 Uhr	27.07.18
Eckartsau	Gemeinde, Obere Hauptstraße 1	2. Mo. 13:00 Uhr	09.07.18
Jedenspeigen	Gemeinde, Bahnstraße 2	3. Do. 11:00 Uhr	19.07.18
Leopoldsdorf im Marchfelde	Gemeindeamt, Rathausplatz 3	2. Mo. 09:45 Uhr	09.07.18
Orth an der Donau	Gemeinde, Am Markt 26	2. Mo. 15:00 Uhr	09.07.18
Prottes	Gemeinde, Hauptplatz 1	4. Fr. 12:30 Uhr	27.07.18
KORNEUBURG			
Enzersfeld	Hauptstraße 16	3. Mi. 08:30 Uhr	18.07.18
TULLN			
Fels am Wagram	Schulplatz 1	1. Mi. 10:00 Uhr	04.07.18
Kirchberg am Wagram	ehem. Amtsgericht, 1. Stock, Marktplatz 27	1. Mi. 12:00 Uhr	04.07.18
Kollersdorf	alte Volksschule, Kollersdorf 56	1. Mi. 09:00 Uhr	04.07.18
WAIDHOFEN/THAYA			
Kautzen	Gemeindeamt, Waidhoferstraße 14	1. Do. 10:30 Uhr	05.07.18
Thaya	ehem. Arztpraxis, Hauptstraße 23	1. Do. 08:00 Uhr	05.07.18

Schmerzende Stellen kühlen

Apropos beißen: Wenn Babys häufig die Finger oder das Spielzeug in den Mund stecken, sind die ersten Zähne meist nicht weit. Spezielle Zahnungsgels oder Globuli unterstützen und beruhigen die Kinder während der schmerzhaften Phase des Zahn-Durchbruches. Und ein Beißring, zuvor in den Kühlschrank gelegt, kühlt die schmerzhaften Stellen.

Das Zähneputzen und das Rundherum hat Irene Herzig mit den Mamas besprochen. Jetzt stellt sie noch die Frage, was man denn nach dem Zähneputzen mit der Zahnbürste macht. Die vierjährige Stefanie zeigt sofort vor, wie das geht: Sie imitiert das Abwaschen der Bürste, danach wird sie in den Becher gestellt. Am besten, sagt Irene Herzig, sei für jeden ein eigener Becher. So verhindert man, dass man sich gegenseitig mit Karies ansteckt. Zum Schluss gibt es für jedes Kind noch eine altersgerechte Zahnbürste und den Kroko als Stempel auf die Hand. Die Kinder quietschen vergnügt – und viele Mamas sehen erleichtert aus. Jetzt kann es losgehen mit dem richtigen Zähneputzen!

DANIELA RITTMANNBERGER ■

FOTOS: PHILIPP MONIHART