



Dr. Marion Wermelt

## MAMA, MAMA, ER HAT GAR NICHT GEMOHT!

Gesunde Kinderzähne sind vor allem Elternsache

VON ILKA BÄRWALD

■ Schöne Zähne sind der beste Schmuck. Doch bei vielen Menschen löst der Besuch beim Zahnarzt unangenehme Gefühle aus. Die Angst vor dem Bohrer sitzt bei ihnen tief. Oft sind schlechte Erfahrungen aus der Kindheit schuld daran, dass Zahnschmerzen so lange wie möglich ignoriert werden. Neue Konzepte in den Zahnarztpraxen setzen deshalb schon im Kindesalter auf Wohlfühlatmosphäre und positive Erinnerungen.

Die Hertener Zahnärztin Dr. Marion Wermelt kennt die Ängste ihrer kleinen Patienten vor dem „Weißkittel“ ganz genau. Seit Jahren hat sie sich darauf spezialisiert, ihnen den unvermeidlichen Besuch so angenehm wie möglich zu gestalten. Das fängt schon im Wartezimmer an. Ein gemütlicher kleiner Raum mit Kuschel-Sofa extra für Kinder lädt zum Entspannen ein. Warme Farben an den Wänden ersetzen das sterile Weiß.



Im Behandlungsraum warten jede Menge Dschungelbewohner, eine Plüschschlange windet sich um die Gardinenstange, ein Gorilla und ein Tiger hocken auf der Fensterbank. Der hochmoderne Zahnarztstuhl fällt bei so viel spannenden Details kaum noch auf. „Es ist wichtig, dass Ängste erst gar nicht entstehen“, weiß die Fachfrau, die viel in Kindergärten unterwegs ist, um Aufklärungsarbeit zu leisten. Früherkennung ist das A und O gesunder Zähne. Und natürlich Pflege. Bereits für

den ersten Zahn gibt es spezielle Zahnbürsten im Handel. Vorher können Eltern einen Q-Tip als „Zahnbürste“ einsetzen und das Kind so an das spätere Putzen der richtigen Zähne gewöhnen.

Ein wichtiger Pfeiler ist darüber hinaus die Ernährung. „In einem Glas Nuß-Nougatcreme stecken circa 70 Zuckerwürfel. Der Zucker bildet zusammen mit den Bakterien im Mund eine Säure, die den Zahnschmelz angreift und zu Karies führt. Daher empfehle ich, Zucker weitestgehend zu reduzieren und natürlich nach jedem Essen die Zähne zu putzen.“ Der Speichel übernimmt eine zentrale Funktion bei der Bekämpfung von Säuren im Mundraum. Dafür braucht er jedoch Zeit. Eltern sollten daher auf ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten oder dem Trinken zuckerhaltiger Getränke achten. In dieser Zeit neutralisiert der Speichel die Säuren und remineralisiert die angegriffene Zahnschmelzsubstanz. Es kommt also nicht so sehr auf die Menge des konsumierten

Zuckers an, sondern vor allem auf die Häufigkeit oder Dauer des Zuckerkonsums. Also lieber eine Cola auf einmal trinken als über den ganzen Tag verteilt.

Schon ab drei Jahren sollten Kinder regelmäßig zum Zahnarzt. Zur Behandlung wird längst nicht mehr nur der gefürchtete Bohrer eingesetzt. „Das Wort ‚Bohrer‘ nehme ich erst gar nicht in den Mund, das verschreckt die Kleinen nur.“ Kleinere kariöse Stellen werden mit einem sogenannten Ozongerät behandelt, das Schmerzfreiheit garantiert. Zur lokalen Betäubung setzt Dr. Marion Wermelt ein Anästhesiegel ein, das einen für Kinder angenehmen Geschmack hat.

Bei Zahnverlust im Milchgebiss gibt es spezielle Prothesen aus Kunststoff. „Wenn die vorderen Zähne fehlen, können Sprachstörungen die Folge sein.“ Milchzähne nicht zu behandeln, sei ein veraltetes Konzept, so die Expertin. Kommen dann die ersten bleibenden Zähne, können sie versiegelt werden. „Die Backenzähne, die oft als erste durchbrechen, sind statistisch auch häufiger von Karies betroffen.“ Um dem vorzubeugen, schützt eine Art Lack den gesunden Zahn. Ebenfalls wichtig für gesunde Zähne: Fluorid. Früher in Tablettenform, ist es heute bereits in Kinderzahncreme erhalten. Es stärkt die Zähne und den Zahnschmelz. Die Expertin empfiehlt, dass Eltern bis zum achten Lebensjahr bei ihren Kindern „nachputzen“ sollten, um sicherzugehen, dass auch alle Bereiche im Mund gesäubert wurden. Auch Zahnseide könne schon im Kindesalter eingesetzt werden, um die Zahnzwischenräume von Rückständen zu befreien.

Häufige Fehler, die Eltern machten, seien ihnen gar nicht bewusst, so Marion Wermelt. „Wenn die Mutter den Schnuller oder auch das Brei-Löffelchen ableckt, überträgt sie ihre Mundbakterien an das Kind. Das kann dann schneller Karies bekommen.“

Die besten Voraussetzungen für ein gesundes Gebiss sei die richtige und gründliche Zahnhygiene, regelmäßige Besuche beim Zahnarzt und der weitestgehende Verzicht auf Süßes. „Natürlich kann man den Kindern nicht alles verbieten, das ist klar. Aber sie sollten wissen, was es für ihre Zähne bedeutet.“ Wenn man die kleinen Patienten nur richtig für die Zahnpflege motiviert, dann halten sie sich auch ganz eifrig daran. Davon ist die Expertin überzeugt.