

Dr. med. Dr. med. dent. Uwe Greese

Jedes Kind kann gesunde Zähne haben

DerKinderzahngesundheitsratgeber

Für jeden, der wissen möchte, wie man die Zähne gesund erhält

Dentagon

Inhalt

Vorbemerkung	6
Einleitung	7
Zu Aufbau und Benutzung dieses Buches	11
I. Grundlagen	12
1 Kinder, Eltern und Zahngesundheit	13
Angriff und natürliche Abwehr: Karies, Plaque und Speichel	19
2 Die Karies	20
3 Der bakterielle Zahnbelag (Plaque)	26
4 Der Speichel	28
Die drei Säulen der Kariesprophylaxe: Ernährung, Mundhygiene, Fluoridierung	33
5 Die Bedeutung der Nahrungsbestandteile	34
6 Die Mundhygiene	44
7 Die Bedeutung der Fluoride	49
II. Die ersten Lebensjahre des Kindes	52
8 Die Schwangerschaft	53
9 Die Stillphase	57
10 Der Zahndurchbruch	62
11 Die Milchzähne	68
12 Im Kindergarten	72
III. Kindgerechte Prophylaxe	78
13 Die richtige Ernährung	79
14 Die systematische Reinigung der Zähne (1): Methoden und Hilfsmittel	86
15 Die systematische Reinigung der Zähne (2): Die optische Darstellung der Plaque	97
16 Die richtige Anwendung von Fluoriden	100

IV. Weitere Risikofaktoren	106
17 Zahnschäden durch Säuren (Erosionen)	107
18 Falsche Schlaflage, Zähneknirschen und falsches Putzen	110
19 Dauernuckeln	112
20 Zahnfehlstellungen und Kieferverformungen	115
21 Zahnunfälle	118
V. Die Rolle des Zahnarztes	122
22 Prophylaxe beim Zahnarzt (1): Mundhygieneunterweisungen, Beurteilung der Gebissentwicklung, Fluoridierung, Behandlung von Schädigungen	123
23 Prophylaxe beim Zahnarzt (2): Die Fissurenversiegelung	126
24 Die Angst vor dem Zahnarzt	128
25 Gesetzlich verankerte Prophylaxemaßnahmen	130
VI. Allgemeines	132
26 Der Aufbau von Zähnen und Zahnreihen	133
27 Homöopathie	137
28 Allgemeinerkrankungen und Mundhöhle	140
29 Die Selbstuntersuchung	145
30 Geeignete Maßnahmen zur Vermeidung einer Infektion mit Karieserregern	146
31 Die Bestimmung des individuellen Kariesrisikos	148
32 Ausblick	151
VII. Anhang	154
1 Häufig gestellte Fragen	155
2 Glossar	157
3 Interessante Internet-Adressen	161
4 Hilfreiche Medien zur Kindererziehung zum Thema Zähne (Bücher, Hörspiele, Musik, Spiele, Videofilme)	162
5 Literaturliste	165
6 Stichwortverzeichnis	168