APOTHEKERKAMMER
NIEDERSACHSEN
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Die Institution der beruflichen Selbstverwaltung

Presse-Information

Zahngesundheit beginnt im frühesten Kindesalter

Ab dem ersten Zahn muss geputzt werden

Hannover, 09.11.2026 – Laut der im April 2026 veröffentlichten Deutschen Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte ist die Zahl der Kinder in Deutschland, die an Karies leiden, in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken. Einen großen Anteil daran hat die Vorsorge: Eine erfolgreiche Kariesprophylaxe setzt noch vor dem ersten Zahn an. Sind die Zähne schließlich da, sollten Eltern mit der aktiven Zahnpflege ihres Kindes beginnen, denn frühe Versäumnisse können im späteren Leben ernsthafte Folgen haben. Wird die Mundhygiene vernachlässigt, kann es zum Beispiel zu Karies, Zahnschmerzen oder Parodontitis kommen. Keinesfalls sollten Eltern darauf hoffen, dass etwaige Beschwerden beim Zahnwechsel von selbst verschwinden, betont die Apothekerkammer Niedersachsen. Unbehandelte Probleme im Milchgebiss können das Risiko für Erkrankungen der bleibenden Zähne erhöhen und sollten daher frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Apotheke vor Ort erläutert die richtige Dosierung von Fluorid, berät bei der Wahl der geeigneten Zahnbürste sowie Zahnpasta und empfiehlt altersgerechte Schmerzmittel.

Diese Pressemitteilung finden Sie auch im Newsroom der Apothekerkammer Niedersachsen.

Vitamin D und Fluorid für Säuglinge

Kinder sollten im Rahmen der Kariesprophylaxe, also Vorsorge, bereits ab der Geburt bis zum Durchbruch des ersten Zahns Fluorid erhalten. Empfohlen werden dazu Kombinationspräparate in Tablettenform, in denen neben Fluorid mit 0,25 mg auch Vitamin D, das für den Knochenaufbau benötigt und somit zur Rachitisprophylaxe eingesetzt wird, mit 400 bis 500 Internationalen Einheiten (IE) enthalten ist. Wichtig ist, die Tablette, die am besten während einer Mahlzeit gegeben werden sollte, vor dem Verabreichen vollständig in Wasser aufzulösen. Hierzu lässt man sie optimalerweise auf einem Teelöffel oder in einem kleinen Glas in 5 bis 10 ml Wasser vollständig zerfallen. Ein Auflösen in Milchfläschchen oder Brei ist ungeeignet, da man nicht genau erkennen kann, ob die Tablette vollständig aufgelöst ist. Außerdem ist nicht sichergestellt, dass die komplette Wirkstoffmenge aufgenommen wurde, falls der Säugling nicht die komplette Menge an Nahrung zu sich nimmt. Wenn zur Zubereitung von Säuglingsnahrung Trink- oder Mineralwasser mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg pro Liter oder mehr verwendet wird, sollten Eltern anstelle eines Kombipräparats ein Vitamin-D-Präparat ohne Fluorid verabreichen. Hintergrund ist, dass Fluoride zwar als ein Schlüsselfaktor in der Kariesprävention gelten, aber eine Überdosierung zu Zahnproblemen wie Verfärbungen führen kann. Ist die Fluoridaufnahme über längere Zeit deutlich zu hoch, kann zudem die Bildung der äußeren Schutzschicht der Zähne, des Zahnschmelzes, im frühen Kindesalter beeinträchtigt werden. Auskunft über den Fluoridgehalt des Trinkwassers gibt der örtliche Wasserversorger.

Gewöhnung an die richtige Putztechnik

Bei den meisten Kindern brechen zwischen dem sechsten und zehnten Lebensmonat die ersten Milchzähne vom Kiefer in die Mundhöhle durch. Ab diesem Zeitpunkt sollten Eltern ihren Nachwuchs behutsam und nicht gegen den Widerstand des Kindes an die Zahnbürste und ans Zähneputzen heranführen. Bei Säuglingen kann die Zahnreinigung zum Beispiel auf dem Schoß oder auf dem Wickeltisch stattfinden. Mit zunehmendem Alter beginnen Kinder, ihre Zähne selbst zu putzen. Je nach motorischer Entwicklung gelingt dies meist ab etwa acht Jahren zuverlässig. Bis dahin sollten Eltern ihre Kinder unterstützen und immer noch einmal nachputzen. Als kleine Orientierung hat sich beim Putzen die sogenannte KAI-Regel bewährt: Dabei werden erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zuletzt die Innenflächen der Zähne gereinigt. Die Bewegungen erfolgen mit kurzen Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen sowie mit kreisenden Bewegungen entlang der Außen- und Innenflächen vom Zahnfleisch zum Zahn („von Rot nach Weiß“). Wichtig ist vor allem eine gründliche Reinigung, nicht so sehr die genaue Dauer des Putzens.

Immer auf die Fluoridmenge achten

Für die weitere Kariesprophylaxe mit Fluorid bis zum Alter von 12 Monaten gibt es nun zwei Möglichkeiten: Entweder verabreichen Eltern weiterhin täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid in den genannten Dosierungen und verzichten beim Zähneputzen komplett auf Zahnpasta oder verwenden nur eine Zahnpasta ohne Fluorid. Oder aber es wird nur noch eine Vitamin-D-Tablette oder zum Beispiel ein Vitamin-D-Präparat in Tropfenform, in beiden Fällen ohne Fluorid, verwendet und zusätzlich bis zu zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid geputzt. Die Fluoridmengenangabe kann sich zum Beispiel auf der Zahnpastatube befinden. Fluoridhaltige Zahnpasta und Kombipräparate mit Fluorid und Vitamin D dürfen auf keinen Fall gleichzeitig verwendet werden.

Keine „Bonbon-Zahnpasta“ verwenden

Zwischen 12 und 24 Monaten sollten Eltern ihren Kindern zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta in Reiskorngröße die Zähne putzen. Die Gabe von Fluoridtabletten entfällt. Bei Kindern zwischen 24 und 72 Monaten sollte die Zahnpastamenge auf eine erbsengroße Portion bei zwei- bis dreimaligem Putzen pro Tag erhöht werden. Zahnpasten sollten generell möglichst geschmacks- und farbneutral sein. Süße Aromen oder bonbonähnliche Geschmacksrichtungen können dazu führen, dass Kinder das Produkt eher verschlucken.

Die Wahl der richtigen Zahnbürste

Eltern sollten altersgerecht geformte Zahnbürsten mit weichen, abgerundeten Borsten nutzen, um Verletzungen des Zahnfleischs zu vermeiden. Für ältere Kinder gibt es Lernzahnbürsten mit dickeren Griffen, die einfacher zu halten sind. Ein kleiner Bürstenkopf erleichtert das Reinigen der hinteren Zähne. Elektrische Zahnbürsten können vor allem hilfreich sein, wenn die Feinmotorik noch nicht vollständig entwickelt ist. Für die Zahnpflege bei Babys stehen spezielle Fingerzahnbürsten zur Verfügung. Die Zahnbürsten sollten regelmäßig ausgetauscht werden, besonders nach Infekten. Bei der Auswahl ist zu beachten, dass Kunststoffborsten hygienischer als Naturborsten sind. Kinder lernen stark durch Beobachtung und Nachahmung,

weshalb die Vorbildfunktion der Eltern beim täglichen Zähneputzen besonders wichtig ist. Ein festes Putzritual, etwa mit Liedern, Reimen oder Geschichten, kann zusätzlich helfen, das Zähneputzen zu einer festen Alltagsroutine zu machen.

Zahngesunde Ernährung

Damit sich Kinderzähne gut entwickeln, sollten Eltern süße Getränke und Dauernuckeln an der Flasche, insbesondere auch nachts, vermeiden. Empfehlenswert sind regelmäßige Mahlzeiten, zwischen denen Kinder möglichst nur Wasser und ungesüßte Getränke trinken. Diese sollten im Optimalfall aus einem Becher oder einer Tasse angeboten werden. Die Grundlage der Ernährung sollte nach Möglichkeit aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und gemahlenen oder zu Mus verarbeiteten Nüssen bestehen. Tierische Produkte sollten nur in Maßen verzehrt und Zucker, Süßigkeiten, salzige Snacks sowie Produkte mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren möglichst sparsam konsumiert werden.

Vorsorgeuntersuchungen gut vorbereiten

Die erste Beratung zur Kariesprophylaxe findet bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt im Rahmen der U5-Untersuchung im sechsten bis siebten Lebensmonat statt. Um die späteren Besuche in der Zahnarztpraxis angenehm für das Kind zu gestalten, gibt es einige Tipps zur Vorbereitung. Zum Beispiel können Eltern ihr Kind erst einmal zu einer eigenen Kontrolluntersuchung mitnehmen und die Abläufe vorab mit Büchern oder Geschichten kindgerecht positiv erklären. Wichtig ist zudem, dass die Eltern bei der Untersuchung stets selbst ruhig bleiben. Darüber hinaus ist zu beachten, dass die sechs zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen zwischen dem vollendeten 33. und dem vollendeten 72. Lebensmonat seit dem 1. Januar 2026 verpflichtend im Gelben Heft zu dokumentieren sind.

Sichere und wirksame Hilfe bei Zahnschmerzen

Kommt es zu Zahnschmerzen, beispielsweise beim Zahnen, können oft einfache Maßnahmen wie sanfte Zahnfleischmassagen, ein kühler, feuchter Waschlappen zum Lutschen und Körpernähe sowie elterlicher Trost Linderung verschaffen. Auch gekühlte Beißringe können helfen. Diese dürfen jedoch nur im Kühlschrank gekühlt werden, nie im Eisfach. Bei starken Schmerzen empfiehlt das Team in der Apotheke vor Ort altersgerecht dosierte Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol in Form von Saft oder Zäpfchen. Betäubende Zahnungsgele mit lokalanästhetischen Wirkstoffen wie Lidocain werden nicht mehr als Mittel der ersten Wahl empfohlen.

Warnzeichen für Zahnprobleme

Typische Hinweise auf beginnende Zahnprobleme können Schmerzen beim Kauen, Verfärbungen der Zähne und Mundgeruch sein. In diesen Fällen sollten Eltern zeitnah einen Termin in der Zahnarztpraxis machen. Ursachen sind häufig problematische Ernährungs- und Mundhygienegewohnheiten. Kinder mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen sind ebenfalls häufiger betroffen.

APOTHEKERKAMMER NIEDERSACHSEN

Körperschaft des öffentlichen Rechts
Die Institution der beruflichen Selbstverwaltung

Die Apothekerkammer Niedersachsen vertritt mehr als 8.500 Apothekerinnen und Apotheker. Sie sorgen täglich dafür, dass Patientinnen und Patienten ihre Medikamente sicher anwenden können. Denn: Ohne fachliche Prüfung und Einordnung können gerade bei mehreren Arzneimitteln, bei Selbstmedikation oder chronischen Erkrankungen vermeidbare Risiken entstehen.

Apothekerinnen und Apotheker sind unabhängige Heilberufler mit universitärer Ausbildung und staatlicher Zulassung. Sie behalten den Überblick über alle Medikamente, erkennen mögliche Wechselwirkungen und erklären verständlich, worauf im Alltag zu achten ist. So tragen sie entscheidend dazu bei, dass Arzneimitteltherapien sicher und wirksam bleiben.

Die Apotheke ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Medikamente. Hier wird zusammengeführt, was Patientinnen und Patienten von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten oder aus der Selbstmedikation erhalten. Risiken werden frühzeitig erkannt und verständlich erklärt – damit pharmazeutische Behandlungen im Alltag sicher umgesetzt werden können.

Zeichen 10.235 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:
Azet**PR**
c/o Grindelwerk
Andrea Zaszczynski
Grindelberg 17, 20144 Hamburg
Telefon: 040 / 41 32 700
info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen
Panagiota Fyssa
An der Markuskirche 4
30163 Hannover
Telefon: 0511 39099-0
presse@apothekerkammer-nds.de
www.facebook.com/apokammer.nds