

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Zähne

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Zahnwechsel

Das Milchzahngewiss des Kindes besteht im Ober- und Unterkiefer aus jeweils 10 Milchzähnen.

Der erste bleibende Zahn ist meistens ein Backenzahn. Er stößt hinter der Milchzahnreihe durch. Erst danach beginnen die Milchzähne zu wackeln, fallen aus und werden durch bleibende Zähne ersetzt:



Foto: fotolia/dirkkoebemik

- zwischen dem 6. und 8. Lebensjahr die mittleren Schneidezähne
- zwischen dem 7. und 9. Lebensjahr die seitlichen Schneidezähne
- zwischen dem 9. und 13. Lebensjahr die Eckzähne
- zwischen dem 9. und 12. Lebensjahr die vorderen Kleinen Backenzähne
- zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr die hinteren Kleinen Backenzähne

### Lückige Zahnstände

Bevor die Milchzähne zu wackeln beginnen, scheinen die Zahnzwischenräume – sogenannte „lückige Zahnstände“ – links und rechts größer zu werden. Dies ist während des Zahnwechsels ganz normal. Durch entsprechendes Wachstum stellt der Kiefer sicher, dass für die größeren bleibenden Zähne genügend Platz vorhanden ist, um eine Schachtelstellung zu verhindern.

### Das bleibende Gebiss

Die hinteren Backenzähne (Molaren) haben keine Milchzahnvorgänger, sie entstehen nur im bleibenden Gebiss, ebenso wie die Weisheitszähne. Letztere lassen sich allerdings oft recht viel Zeit und können noch bis zum 40. Lebensjahr wachsen.

Das fertige Gebiss besteht aus 32 Zähnen. Bei diesen ist auf eine besonders gründliche Zahnreinigung zu achten, da die Kauwerkzeuge ein Leben lang gebraucht werden.

### Kauaktive Lebensmittel

Das Essen, das wir zu uns nehmen, ist heutzutage so zubereitet, dass wir kaum noch richtig kauen müssen. Dabei regt kräftiges Kauen den Speichelfluss an und Speichel ist der wichtigste natürliche Schutz gegen Karies, da er die Selbstreinigung unterstützt. Der Speichel spült Nahrungsreste und Säuren weg und er repariert und härtet mit seinen Mineralstoffen den Zahnschmelz.

### Effektive Zahnreinigungsmethode: die KAI-Zahnputztechnik



Das Kai-Zahnputzlied motiviert die Kinder und hilft beim Merken der einzelnen Schritte: <https://www.youtube.com/watch?v=KCwS5NzwhuM>  
Empfehlenswert ist auch eine Zahnputzuhr, die die Putzdauer anzeigt.

Zu den kauaktiven Lebensmitteln gehören frisches Obst, rohes Gemüse und Vollkornprodukte. Je weniger die Lebensmittel verarbeitet wurden, desto kauaktiver und gesünder sind sie. Lieber eine Orange essen, statt Orangensaft zu trinken, oder eine Handvoll Nüsse knabbern, statt einen Nusskuchen zu essen.

Grundsätzlich sollten Süßigkeiten nicht gänzlich verboten werden. Am sinnvollsten ist Naschen direkt nach dem Mittagessen und anschließend werden die Zähne geputzt.

Wichtig: Nach dem Verzehr von sogenannten sauren Lebensmitteln (z.B. Obst, Salat, Fruchtsäften, Softdrinks, Joghurtprodukten) sollte mit dem Zähneputzen mindestens eine halbe Stunde gewartet werden. Ohne die Wartezeit wird beim Zähneputzen der Zahnschmelz, die natürliche Schutzschicht der Zähne, angegriffen. Vorheriges Ausspülen des Mundes mit Wasser kann die Wartezeit verkürzen.

Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten mindestens 2 Stunden vergangen sein, damit der Speichel ausreichend Zeit hat, den Zahnschmelz zu remineralisieren.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Zähne, September 2015

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Anke Schönfeld, Herrenberg

**Fachliche Beratung:** Dr. Elke Frenzel, Aufsichtsperson der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB), Bayerische Unfallkasse München

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)