Bundesverband der Kinderzahnärzte

Starke Zähne – Starke Kinder

Geliebte Nuckelflasche adé – willkommen gesunde Zähne

Gesunde Zähne sind kein Zufall. Bereits in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für die Zahngesundheit gestellt. Sätze wie: „Bei Milchzähnen kommt es nicht darauf an, die fallen ja sowieso aus“, sind grundsätzliche Fehleinschätzungen. Hauptursache für schwere Milchzahnkaries ist die geliebte Nuckelflasche, die für viele (Klein)-Kinder und ihre Eltern ein ständiger Begleiter ist. Im Supermarkt, in der Straßenbahn, auf dem Spielplatz, im Wartezimmer, in der Karre, im Bettchen: Kinder nuckeln, schlucken und sind friedlich.

Deutliche Spuren

Bei einigen Kindern im Alter zwischen einem und zwei Jahren sieht man ganz deutlich die Spuren, die durch den oftmals ständigen Gebrauch des Fläschchens verursacht werden können: die Early-Childhood-Caries (ECC) – auch als Nuckelflaschenkaries bekannt. Sie verläuft immer gleich. Das permanente Umspülen der Zähne mit dem Inhalt der Flasche schädigt zuerst die Schneidezähne im Oberkiefer. Dann folgen die vorderen Backenzähne, Eckzähne und schließlich die hinteren Backenzähne. Letztendlich können auch die Unterkieferzähne betroffen sein. Das ist die schwerste Form dieser Erkrankung.

Bakterien mögen Süßes, Saures und Milch

Je nach Flascheninhalt wird dieser Prozess beschleunigt. Am schlimmsten sind süße Tees, Fruchtsäfte, Saftschorlen und Limonaden. Aber auch leicht gesüßte Milchprodukte sind gefährlich. Alle diese Getränke enthalten Kohlenhydrate, die von den Bakterien im Mund zu Säure zersetzt werden und die Zähne angreifen. Übrigens: Fahrrad- und Sportflaschen, aber auch Schnabelbecher haben die gleiche Wirkung wie die Nuckelflasche.

Keine Selbstbedienung

Kinder dürfen die Flasche nicht zur Selbstbedienung in die Hand bekommen und auf keinen Fall mit ins Bett nehmen. Sie können ab dem achten Lebensmonat vom Becherrand trinken, und das sollten sie auch tun. Unser Tipp: Am besten nach dem Stillen direkt an den Becher gewöhnen und ganz auf die Flasche verzichten!

Einstieg in Suchtverhalten vermeiden

Für Kinder ist die Flasche mehr als nur ein Trinkgefäß. Das Saugen sorgt für ein angenehmes Gefühl, die Unruhe legt sich. Das aber führt zu der

einfachen Formel: Bin ich unruhig, bekomme ich meine geliebte Nuckelflasche. Diesen Prozess sehen Experten als Vorstufe, als sogenannten heimlichen Lehrmeister für mögliche spätere Suchtverhalten. Deshalb ist es wichtig, den Kreislauf „Schreien – Flasche – Ruhe“ zu unterbrechen. Und zwar möglichst früh. Denn je älter das Kind wird, umso heftiger wird an der geliebte Flasche festgehalten.

Gemeinsam adé sagen

Die Entwöhnung ist nicht einfach, erfordert Zeit und Geduld sowie konsequentes Handeln. Das „Anti-Fläschchen-Programm“ kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn Mutter und Vater davon überzeugt sind, dass ihr Kind die Flasche nicht mehr braucht.

So kann es funktionieren:

1. Finden Sie heraus, was Ihr Kind wirklich will, wenn es unruhig ist oder weint.
2. Bieten sie ihrem Kind einen Ersatz. Das kann ein Stofftier, das Schnuffeltuch oder ein geliebtes Spielzeug sein. Egal was – Hauptsache, Sie bieten so selten wie möglich die Flasche an. Probieren Sie es aus!
3. Beobachten Sie ihr Kind genau und erkennen Sie Situationen: Häufig verlangen Kinder in ungewohnten, neuen oder für sie stressigen Momenten nach der Flasche.
4. Wenn sie diese „Flaschen- Momente“ kennen, dann versuchen Sie zunächst, die entsprechenden Situationen zu vermeiden oder zu überbrücken.

Wir KinderzahnärztInnen helfen Ihnen gern: fragen Sie einfach!