

## „Mama, der Zahnarzt hat gar nicht gebohrt!“ Tipps für den ersten Zahnarztbesuch mit Kind

**Die hellen Lampen, die Instrumente, die fremden Geräusche und Gerüche - es gibt viele Dinge, die ein kleines Kind beim Zahnarzt ängstigen können. Deswegen ist es wichtig, die Kleinen möglichst früh mit der Situation in der Praxis vertraut zu machen, am besten vom ersten Milchzahn an. Wie Eltern ihre Kinder auf den ersten Termin beim Zahnarzt vorbereiten und was sie sonst noch tun können, um frühkindliche Karies zu verhindern, weiß Anke Hartosch, Expertin der ERGO Direkt Versicherungen.**

Regelmäßige Vorsorge und eine gute Mundhygiene von frühester Kindheit an können die Weichen für lebenslange Zahngesundheit stellen. Eltern tun daher gut daran, den ersten Besuch beim Zahnarzt nicht allzu lange vor sich herzuschieben. „Rund 15 Prozent aller Kinder haben vor ihrem dritten Geburtstag bereits Karies. Idealerweise steht der erste Arzttermin an, sobald sich der erste Milchzahn zeigt“, sagt Anke Hartosch, Expertin der ERGO Direkt Versicherungen. Zunächst steht die Gewöhnung an Arzt und Praxis im Vordergrund. Das Kind soll positive Erfahrungen sammeln, ehe die erste Behandlung notwendig ist. Die ERGO Direkt Expertin erklärt: „Beim ersten Besuch sollte es nur ums Kennenlernen gehen. Der Zahnarzt gibt dann oft auch Tipps, was bei der Zahnpflege zu beachten ist.“ Viele Praxen haben sich auf die kleinen Patienten spezialisiert. In solchen Kinderzahnarzt-Praxen ist vom Mobiliar bis zu den speziell geschulten Kräften alles auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten.

### **Teddy beim Zahnarzt**

Die Eltern können schon im Vorfeld Einiges tun, um ihr Kind auf den Zahnarzttermin einzustimmen. Es hilft, wenn Vater oder Mutter die Untersuchung mit Puppen oder Teddybären nachspielen und in aller Ruhe erklären, was in der Praxis geschehen wird. „Sie können sich auch mit einer Lampe in den Mund leuchten lassen oder ihre Zähne zählen“, sagt Anke Hartosch. „Gut bewährt haben sich außerdem Kinderbücher, die den kleinen Patienten mit den Abläufen beim Zahnarzt vertraut machen.“ Ratsam ist es auch, über eigene positive Erfahrungen zu sprechen, um dem Kind Zuversicht zu vermitteln. Doch Achtung: Ebenso leicht können sich auch negative Gefühle und Ängste übertragen, warnt die ERGO Direkt Expertin: „Je mehr die Eltern von unangenehmen oder schmerzhaften Behandlungen beim Zahnarzt sprechen, umso mehr Stress bedeutet der Termin für das Kind.“ Kontraproduktiv sind vermeintlich beruhigende Worte wie: „Du musst keine Angst haben - es tut bestimmt nicht weh“. Denn solche Phrasen schüren Ängste vielmehr. Auch wer dem Kind eine Belohnung verspricht, tut ihm keinen Gefallen: Die Aussicht auf ein heiß begehrtes Geschenk kann den kleinen Patienten bei der Behandlung erheblich unter Druck setzen.

### **Süße Getränke sind Gift für Milchzähne**

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können entscheidend dazu beitragen, Karies einzudämmen. Damit schädliche Bakterien keine Chance haben, kommt es aber vor allem auf konsequente Pflege und die richtige Ernährung an. „Eine Hauptursache für frühkindliche Karies sind süße oder säurehaltige Getränke“, weiß die Expertin der ERGO Direkt Versicherungen. „Daher sollten Kinder zuckerhaltige Säfte, Tees oder Limo nur in Maßen zu sich nehmen - und auf keinen Fall aus der Flasche nuckeln. Dann hat der Zucker nämlich viel mehr Kontakt mit den Zähnen. Als Durstlöcher eignen sich ungesüßte Tees und Wasser.“ Zwar müssen die Eltern Süßigkeiten nicht ganz verbieten. Sie sollten aber darauf achten, dass die Kinder nicht andauernd naschen, damit die Zähne sich regenerieren können. „Was viele nicht wissen: Karies ist übertragbar. Eltern können die Bakterien also an ihre Kinder weitergeben“, so Anke Hartosch. „Wichtig ist daher, auch auf die eigene Zahngesundheit zu achten.“ Generell sollten die Eltern nie etwas ablutschen, was danach ihr Kind in den Mund nimmt, etwa Schnuller oder Babylöffel.

Weil die Milchzähne besonders kariesanfällig sind, ist regelmäßiges Putzen Pflicht – und zwar vom ersten Zähnchen an. In den ersten beiden Lebensjahren reicht es aus, einmal am Tag mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen. Gut funktioniert die Pflege als Teil des abendlichen Zubettgehrituals. Danach empfiehlt es sich, die Zähne zweimal pro Tag zu putzen.

**Pressekontakt:**

Laura Wolf  
Telefon: 089 998 461-18  
Fax: 089 998 461-20  
E-Mail: [ergo.direkt@hartzkom.de](mailto:ergo.direkt@hartzkom.de)

**Pressekontakt:**

Florian Amberg  
Telefon: 0211 477-3174  
Fax: 0211 477-1511  
E-Mail: [florian.amberg@ergo.de](mailto:florian.amberg@ergo.de)

**Unternehmen**

ERGO Direkt Versicherung AG  
Karl - Martell - Straße 60  
90344 Nürnberg

Internet: [ergodirekt.de](http://ergodirekt.de)

**Über ERGO Direkt Versicherung AG**

ERGO Direkt Versicherungen sind mit rund 4,5 Millionen Kunden der meistgewählte deutsche Direktversicherer. Das Unternehmen ist auf einfache und leicht verständliche Produkte spezialisiert, die zum Standardbedarf von Privathaushalten gehören. Wichtige Produkte sind die Zahnzusatzversicherungen, die Sterbegeldversicherung, die Risikolebensversicherung sowie die Berufsunfähigkeitsversicherung. Schlanke Prozesse und eine schnelle Verarbeitung ermöglichen günstige Prämien. Heute arbeiten rund 1.800 Mitarbeiter am Standort Nürnberg/Fürth. ERGO Direkt Versicherungen gehören zur ERGO Versicherungsgruppe und damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.