

DAS  
SOLLTEST DU  
BEACHTEN.

 HURRA,  
DER ERSTE  
ZAHN IST DA!

Eltern können ihn kaum erwarten. Den ersten Zahn. Zwar war das zahnlose Babylächeln bis dahin auch ganz wunderbar anzusehen. Mit dem ersten Zahn scheint das Lächeln dann jedoch perfekt. Dabei zeigt sich der erste Zahn natürlich nicht gleich in voller Pracht. Vielmehr schiebt er sich langsam Tag für Tag ein kleines Stückchen weiter voran. Er erscheint als kleiner weißer Farbtupfer in Babys rosafarbener Kauleiste. Anschließend lässt sich täglich der Fortschritt beobachten und der Zahn nimmt eine immer prominentere Stellung im Babymund ein.

### DER ERSTE ZAHN ZEIGT SICH

Viele Eltern fragen sich, wann mit dem ersten Zahn zu rechnen ist. Dabei sollten Eltern wissen, dass die Milchzähne bereits vor der Geburt im Kieferknochen angelegt sind. In der Regel bricht dann einer der mittleren Schneidezähne im Unterkiefer zuerst durch. Üblicherweise geschieht dies, wenn das Baby sechs Monate alt ist. In den anschließenden Wochen und Monaten folgen die oberen mittleren Schneidezähne und die äußeren Schneidezähne. Erst danach erscheinen nach und nach die Eck- und Backenzähne. Im Alter von 2,5 Jahren sollten dann in der Regel alle 20 Milchzähne zu sehen sein.



### SCHMERZEN BEIM ZAHNEN: WIE ELTERN ÄUSSERE ANZEICHEN ERKENNEN

Das Zahnens verläuft bei jedem Kind anders. Während es Babys gibt, die kaum zu merken scheinen, dass der erste Zahn durchbricht, haben andere sichtlich Schmerzen. Sie schlafen unruhig, quengeln und schreien, haben weniger Appetit. Babys, die ihren ersten Zahn erwarten, stecken oftmals ihre Hand in den Mund. Als Alternative kommen auch diverse andere Gegenstände infrage. Hauptsache, es ist etwas da, auf dem die Kleinen herumkauen können. Weitere Anzeichen für durchbrechende Zähne sind gerötete Wangen und geschwollenes Zahnfleisch. Außerdem suchen Babys in dieser Phase mehr Körperkontakt als sonst. Bei einigen Babys kommen sogar Fieber oder Durchfall hinzu. Dabei ist der Po nicht selten rot und wund. Die Ursache hierfür kann aber durchaus auch ein kleiner Infekt sein. Denn während des Zahnens ist das Immunsystem des Babys etwas geschwächt, sodass Erreger es leichter haben und für entsprechende Symptome sorgen können.

 DEINE INFOWELT:  
info.novitas-bkk.de

NOVITAS BKK

## HILFE BEIM ZAHNEN: WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Weil das Zahnen bei jedem Kind anders verläuft, gibt es auch unterschiedliche Wege, dem eigenen Baby in dieser Zeit beizustehen. Zwar müssen sich Eltern bei einem Baby, das fast unbemerkt seine ersten Zähne bekommt, weniger Gedanken machen als bei einem Kind, das sichtbar mit dem Zahnen zu kämpfen hat. Um ihr Baby zu unterstützen, können Eltern beispielsweise mit einem Finger das Zahnfleisch des Nachwuchses behutsam massieren. Hierbei lässt sich direkt an der Reaktion des Babys erkennen, ob die Massage hilft. Ganz wichtig ist in dieser Zeit, dass sich Eltern mindestens genauso liebevoll um ihr Baby kümmern wie in der Zeit vor dem Zahnen. Da es sich für das Baby um eine sehr intensive Zeit handelt, braucht es viel Zärtlichkeit und Zuwendung. Beides hilft auch dabei, das Baby abzulenken. In den täglichen Tagesablauf lässt sich meist ohne Probleme zum Beispiel eine Fußreflexzonenmassage integrieren. Auch diese kann dabei helfen, die Schmerzen beim Zahnen zu lindern.



## HILFSMITTEL BEIM ZÄHNEKRIEGEN

Neben Zahnfleisch- und Fußreflexzonenmassagen sowie einem besonderen Maß an Zuwendung können Eltern auch einige Hilfsmittel einsetzen, um ihr Baby beim Zahnen zu unterstützen. Helfen kann etwa ein Beißring. Kleiner Tipp: Zu empfehlen sind beispielsweise mit Wasser gefüllte Beißringe, die sich im Kühlschrank aufbewahren lassen. Kühle Beißringe sind besonders gute Hilfsmittel, weil sie dazu beitragen, dass das betroffene Zahnfleisch etwas abschwillt und weniger schmerzt. Beim Kauf eines Beißringes sollten Eltern auf Qualität achten. Beißringe sollten kein Polyvinylchlorid (PVC) enthalten und der Hersteller sollte bei der Produktion keine Weichmacher eingesetzt haben. Außerdem können Eltern ihr Baby auch mit einem Metalllöffel ablenken. Diesen kann der Nachwuchs in den Mund nehmen. Besonders hier gilt, dass Eltern Babys nicht ohne Aufsicht lassen sollten. Auch ein Zahnungsgel kann derweil helfen. Dieses sollte ohne Zucker, Alkohol und Menthol auskommen. Inhaltsstoffe wie Kamille oder Panthenol können beruhigend auf das Zahnfleisch wirken.



## WAS BEI DER PFLEGE DES ERSTEN ZAHNS BEACHTEN WERDEN

Ist der erste Zahn da, sollten sich Eltern Gedanken um seine Pflege machen. Zahnbürste und Zahnpasta sind allerdings zunächst noch nicht nötig. Stattdessen können Eltern den ersten Zahn regelmäßig mit einem Tuch reinigen. Alternativ eignet sich auch eine spezielle Fingerzahnbürste. Mit dieser können Eltern auch das Zahnfleisch des Nachwuchses massieren und so für etwas Entspannung im Mundraum sorgen.



DEINE INFOWELT:  
[info.novitas-bkk.de](http://info.novitas-bkk.de)

NOVITAS BKK