

Nov./Dez. 2025



PROPHYLAXE

PFLEGE- UND
ERNÄHRUNGSTIPPS
BEI FESTER SPANGE

ZIMBA

Neue
Infostelle

TIPPS

Milchzähne gut
begleiten

KINDER

Neue
Infobroschüre

TIPP: WARUM MUNDGESUNDHEIT SO WICHTIG IST

ZIMBA HOTLINE
0800 1424340
ZIMBA WEBSEITE
zimba-bw.de

Ein gesunder Mund ist entscheidend für das gesamte Wohlbefinden. Erkrankte Zähne oder Entzündungen können Schmerzen verursachen, das Essen erschweren und den Schlaf beeinträchtigen. Außerdem können Bakterien aus dem Mund über den Blutkreislauf andere Organe belasten und so das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen erhöhen. Regelmäßige Zahnpflege und zahnärztliche Kontrollen sind daher essenziell. Wer Unterstützung oder verlässliche Informationen sucht, findet bei ZIMBA praxisnahe Hilfe und Beratung.



JETZT REINHÖREN!
DR. GUIDO ELSÄSSER
IM GESPRÄCH



ZIMBA

NEUE INFOSTELLE STÄRKT DIE INKLUSIVE ZAHNMEDIZIN

Menschen mit Behinderung und ältere Menschen mit Pflegebedarf stoßen beim Thema Zahngesundheit nach wie vor auf große Hürden. Regelmäßige Kontrollen sind schwerer möglich, häusliche Pflege stößt oft an Grenzen, Behandlungen sind häufig mit Mehraufwand verbunden – die Folgen reichen von Schmerzen bis hin zu gravierenden Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, Betroffene und ihre Angehörigen mit klaren Informationen, praktischen Tipps und verlässlichen Anlaufstellen zu unterstützen

Und genau hier setzt ZIMBA an – die Zahnärztliche Infostelle für Mundgesundheit bei Behinderung und im Alter. Das neue Angebot ist bei der Zahnmedizinischen Patientenberatungsstelle Baden-Württemberg (ZPB) angesiedelt, einem neutralen, kostenfreien Service für Patientinnen und Patienten in allen Fragen der Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. „Mit ZIMBA schaffen wir erstmals eine zentrale Informationsplattform, die speziell auf die Bedürfnisse dieser besonders vulnerablen Gruppen zugeschnitten ist“, erklärt Dr. Georg Bach, Vorsitzender des Verwaltungsrats der ZPB. Ziel sei es, Angehörige, Pflegekräfte und Betroffene gleichermaßen zu erreichen – verständlich, niederschwellig und praxisnah.

Die Plattform bündelt alle vorhandenen Informationen und Hilfsangebote in verschiedenen Formaten: von leicht verständlichen Texten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Leichter Sprache bis hin zu Fachinformationen für Profis. Sie unterstützt die Suche nach Referentinnen und Referenten für Schulungsveranstaltungen sowie nach geeigneten Zahnarztpraxen. Ergänzt wird das digitale Angebot durch eine Hotline, an der Fachkräfte konkrete Fragen beantworten und bei Bedarf an spezialisierte Stel-

len weitervermitteln.

„Eine pflegende Tochter, die Hilfe bei der Zahnpflege ihres demenzkranken Vaters sucht, erhält hier schnelle und praktische Unterstützung“, beschreibt Dr. Bach ein typisches Anwendungsszenario.

Impulsgeber für ZIMBA war Dr. Guido Elsässer, Referent für Inklusive Zahnmedizin der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KZV BW). Elsässer gilt bundesweit als ausgewiesener Experte für die zahnmedizinische Versorgung von Menschen mit Behinderung. Gemeinsam mit Dr. Elmar Ludwig, Referent für Geriatrische Zahnmedizin der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg (LZK BW) und der KZV BW, sowie weiteren engagierten Zahnärztinnen und Zahnärzten, Partnerinnen und Partnern aus Pflege, Behindertenhilfe und Wissenschaft, entwickelte er bereits zahlreiche Modelle zur Verbesserung der zahnmedizinischen Betreuung dieser Patientengruppen.

„Diese Menschen sind deutlich häufiger von Zahnproblemen betroffen, weil Vorsorge im Alltag schwer umzusetzen ist und häufig pflegerische Unterstützung notwendig wird“, erklärt Dr. Elsässer. Dr. Ludwig ergänzt: „ZIMBA bietet konkrete Hilfe – für Betroffene ebenso wie für ihr pflegerisches Umfeld.“

Auch die Politik verfolgt das Thema mit wachsendem Interesse. Denn die Zahl der Betroffenen steigt: Allein in Baden-Württemberg leben rund 200.000 Menschen mit Schwerbehinderung, hinzu kommen zehntausende pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren. Eine flächendeckende zahnmedizinische Versorgung zu gewährleisten, wird in Zukunft immer schwieriger. Mit ZIMBA soll diese Lücke nun geschlossen werden – nicht als Ersatz für Behandlung, sondern als niederschwelliger Zugang zu Wissen und Beratung. Die ZPB nimmt mit ZIMBA bundesweit eine Vorreiterrolle ein. Was bislang oft in einzelnen Projekten nebeneinanderlief, wird hier gebündelt und zugänglich gemacht. „Was nützen die besten Informationen über Hilfsangebote und Tipps für den Alltag, wenn sie nicht dort hangelangen, wo sie gebraucht werden? Die zentrale Infostelle, gekoppelt mit der Patientenberatungsstelle, ermöglicht nun einen zielgruppengenaue, niederschwelligen und persönlichen Informations-transfer“, so Dr. Elsässer. Mit ZIMBA setzt die Zahnmedizinische Patientenberatungsstelle Baden-Württemberg ein starkes Signal: Mundgesundheit ist Grundversorgung – unabhängig von Alter oder Einschränkungen.

IZZ / Cornelia Schwarz

WENN DIE ERSTEN ZÄHNE KOMMEN

MILCHZÄHNE RICHTIG BEGLEITEN

Milchzähne sind mehr als “nur Platzhalter” im Mund: Sie helfen beim Kauen, beim Sprechen und geben den bleibenden Zähnen Orientierung. Daher lohnt es sich für Eltern, schon ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns gut Bescheid zu wissen – über Pflege, Vorsorge und mögliche Symptome bei Problemen. Wir erklären, was der erste Zahndurchbruch mit sich bringen kann, was bei Beschwerden Linderung verschafft und wie Sie gut für die Milchzähne und somit für die künftige Zahngesundheit der bleibenden Zähne Ihres Kindes sorgen.

Schon wenige Monate nach der Geburt ist es für viele Babys soweit: Der erste Milchzahn bricht durch. Meist zeigen sich zuerst die unteren Schneidezähne – etwa ab dem 6. Lebensmonat. Kurz darauf folgen die oberen Schneidezähne. Ab dem 18. Lebensmonat tauchen dann nach und nach Eck- und Backenzähne auf und bis zum Alter von 24 bis 30 Monaten ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen vollständig angelegt. Das Zahnen wird von Veränderungen am Verhalten der Kinder begleitet: Wenn sich ein Zahn ankündigt, merken die Eltern dies oft daran, dass ihr Baby unruhiger wird und häufiger weint – besonders nachts. Das Kind nimmt Gegenstände oder die eigene Hand vermehrt in den Mund, der Speichelfluss nimmt zu, das Zahnfleisch kann gerötet oder geschwollen wirken. Mitunter treten Begleitsymptome wie erhöhte Temperatur, Ohrenschmerzen oder Bauchweh auf. Solche Anzeichen können ganz typisch sein; bei starkem Fieber oder allgemeinen Krankheitsscheinungen sollte dennoch die Kinderarzt- oder Zahnarztpraxis konsultiert werden.

Was hilft in dieser Phase? Das Kauen auf harten, kühlen Gegenständen wie gekühlten Beißringen (nicht gefroren!), rohem Gemüse, wie beispielsweise im Kühlschrank gekühlte Gurkenstückchen (immer unter Aufsicht!) oder auf speziellen Noppenzahnbürsten bringt oft Linderung. Ungesüßter Salbei- oder Kamillentee kann beruhigend wirken. Wichtig ist: Keine Medikamente ohne ärztliche Rücksprache und auf gute Materialwahl beim Beißspielzeug achten (PVC- und Weichmacherfrei)! Sind die Milchzähne einmal da, sollte man sofort mit der Pflege beginnen: Sobald der erste Zahn durchbricht, reinigen Eltern morgens und abends mit einem weichen Wattestäbchen oder einer weichen Kinderzahnbürste. Später – etwa ab drei Jahren – übernimmt das Kind schrittweise selbst das Putzen, doch das Nachputzen durch die Eltern bleibt noch einige Jahre notwendig. Der erste Zahn-Check beim Zahnarzt sollte erfolgen, sobald der erste Milchzahn

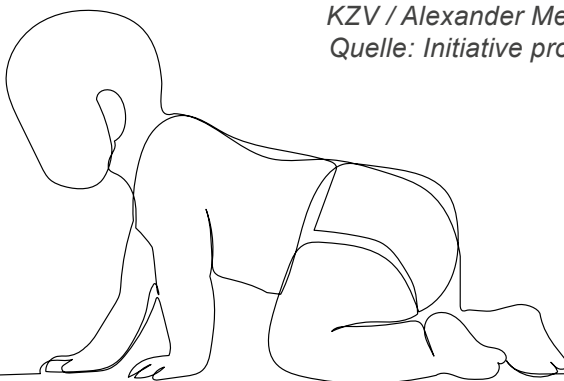
sichtbar ist – meist im zweiten Halbjahr des Lebens. Von da an sind regelmäßige Kontrollen ratsam. Zum 1. Januar 2026 können zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen zudem im „Gelben Heft“ der U-Untersuchungen dokumentiert werden.

Bei auffälligen Beschwerden, roten oder geschwollenen Stellen oder Unsicherheiten empfiehlt sich eine zahnärztliche Untersuchung.

Warum lohnt der Aufwand? Milchzähne steuern maßgeblich das Wachstum von Kiefer und Gesicht. Gesunde Milchzähne sind wichtig für gesunde bleibende Zähne. Außerdem fördern sie die Sprachentwicklung: Ein Kind kann Laute deutlicher bilden, wenn alles im Mund seine richtige Position hat.

Deswegen verdienen Milchzähne von ihrem ersten Erscheinen an so viel Aufmerksamkeit, Pflege und Vorsorge. Wenn Sie sorgfältig beobachten, sanft begleiten und die zahnärztliche Vorsorge wahrnehmen, legen Sie den Grundstein für ein gesundes bleibendes Gebiss Ihres Kindes.

KZV / Alexander Messmer
Quelle: Initiative proDente
e. V.





Zahnen - diese Tipps helfen:

1)



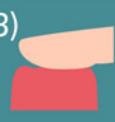
Gekühlten Beißring anbieten (ohne Weichmacher oder PVC, nicht aus dem Gefrierfach).

2)



Ungesüßter Salbei- oder Kamillentee beruhigt das Zahnfleisch.

3)



Zahnfleischmassage von Mama oder Papa.

4)



Wenn nichts wirkt: betäubendes Zahnungsgel (Achtung, kann Allergien auslösen).

5)



Baby hat schon Zähne: unter Aufsicht auf harten Gegenständen, z.B. Möhre, kauen.

6)



Vorsicht bei Bernsteinketten: Wirkung nicht nachgewiesen, sogar Gefahr zu ersticken.

KARIES-PROPHYLAXE BEI FESTER SPANGE

Eine kieferorthopädische Behandlung (KFO-Behandlung) mit einer festen Zahnsperange sorgt langfristig für gerade und schöne Zähne. Doch bis dahin ist besondere Sorgfalt gefragt. Zwischen den aufgeklebten Brackets, den verbindenden Drähten und den teilweise eingesetzten Gummis sammeln sich leicht Speisereste und Bakterien an, wodurch Zahnbelag entsteht. Dieser Belag, auch Plaque genannt, lässt sich bei festen Zahnsperangen nur schwer entfernen, vor allem um die Brackets herum. Das kann den Zähnen schaden.

Das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen ist während einer KFO-Behandlung deutlich erhöht. Eine besondere Gefahr ist die Bildung von weißen Flecken (oder White Spots) auf den Zähnen. Sie entstehen, wenn Bakterien Säuren bilden, die den Zahnschmelz angreifen und Mineralstoffe herauslösen. Diese Entkalkungen sind erste Anzeichen für beginnende Karies und bleiben nach der Behandlung oft als unschöne Flecken sichtbar. Eine konsequente Mundhygiene und regelmäßige Prophylaxe sind während einer kieferorthopädischen Behandlung also entscheidend, um Schäden an den Zähnen vorzubeugen.

Folgende **Tipps** sollten Trägerinnen und Träger von festsitzenden kieferorthopädischen Spangen zur Gesundhaltung ihrer Zähne beherzigen:

■ Gründlich putzen – mindestens dreimal täglich

Mit einer festen Zahnsperange dauert das Putzen deutlich länger: Etwa zehn Minuten sollten eingeplant werden, und zwar mindestens dreimal täglich. Entscheidend ist die Gründlichkeit bei der Zahnreinigung. Vor dem Bürsten hilft es, den Mund mit Wasser auszuspülen, um erste Speisereste zu lösen.

■ Die richtige Zahnbürste wählen

Empfehlenswert sind elektrische mittelharte rotierend-oszillierende Kurzkopfbürsten oder elektrische Zahnbürsten mit Ortho-Aufsatz. Beim Putzen kommt es auf die richtige Technik an: Zuerst girlandenförmig die Außenflächen putzen. Dabei die Bürste leicht kippen und pro Zahn etwa zehn Sekunden halten, damit auch die Bereiche um Brackets und Drähte sauber werden. Den Zahnfleischsaum nicht vergessen. Danach die Innenflächen reinigen und zum Schluss die Kauflächen.

■ Spezielle Ortho- und Interdentalbürsten nutzen

Drähte und Brackets reinigen Sie am besten mit einer Ortho-Bürste, die zwischen Draht und Zahn eingeführt wird. Auch Interdentalbürsten oder Zahnseide mit Einfädelhilfe entfernen Beläge an schwer zugänglichen Stellen.

■ Fluorid schützt den Zahnschmelz

Fluoridpräparate sind ein zentraler Bestandteil moderner Präventionskonzepte, denn sie helfen bei der Remineralisierung der Zähne. Zusätzlich zu fluoridhaltiger Zahnpasta empfiehlt sich die tägliche Anwendung einer fluoridhaltigen Mundspülung. Sie stärkt den Zahnschmelz und beugt Entkalkungen rund um die Brackets vor. Kieferorthopäden empfehlen

außerdem einmal pro Woche die Anwendung eines Fluorid-Gels mit höher dosiertem Fluoridgehalt. Einen besonderen Schutz bieten zudem Fluoridlacke, die von der Zahnärztin oder vom Zahnarzt, je nach Kariesrisiko, zwei- bis viermal pro Jahr aufgetragen werden.

■ Regelmäßige professionelle Zahnreinigung

Lassen Sie während der KFO-Behandlung regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen. Die PZR ist die ideale Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege. Dabei werden Beläge und Zahnstein auch an schwer zugänglichen Stellen entfernt.

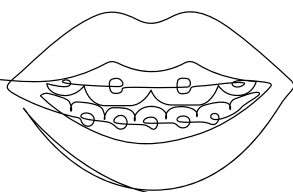
■ Kontrolle mit Färbetabletten erhöht die Motivation

Um zu prüfen, ob gründlich genug geputzt wurde, helfen Färbetabletten aus der Apotheke. Sie zeigen, wo noch Beläge vorhanden sind. Zahnärztinnen und Zahnärzte oder Kieferorthopädinnen und Kieferorthopäden erklären gern die optimale Putztechnik.

Fazit

Mit etwas Übung wird die tägliche Pflege schnell zur Routine, auch wenn es etwas länger dauert. Wer gründlich putzt, fluoridhaltige Produkte nutzt und regelmäßig zur Kontrolle geht, wird am Ende der Zahnsperangenbehandlung mit schönen und gesunden Zähnen belohnt.

LZK / Claudia Richter





SELTEN ZUCKER, SELTEN SAURES, SELTEN KLEBRIGES!

Während einer kieferorthopädischen Behandlung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, um Zähne, Zahnsperre und Zahnfleisch gesund zu halten. Am besten Folgendes beachten:

■ Schonend kauen

Harte, zähe oder klebrige Lebensmittel können Brackets, Drähte oder Aligner beschädigen.

■ Zuckerarme Ernährung

Zucker fördert Karies, besonders wenn sich Plaque um Brackets sammelt.

■ Weiche Konsistenz bevorzugen

Besonders in den ersten Tagen nach dem Einsetzen oder Nachstellen der Spange.

■ Empfohlene Lebensmittel

Weiche & leicht zu kauende Speisen, z. B. Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Milchshakes), gekochtes Gemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl), weiches Obst (Bananen, Beeren, Äpfel - geschält und geschnitten), weiches Brot (ohne harte Kruste), Nudeln, Reis, Kartoffelpüree, Rührei, Fisch, Hackfleisch, Hähnchen ohne Haut. Suppen und Eintöpfe wärmen, sättigen und schonen das Gebiss.

■ Zu vermeidende Lebensmittel

Harte, zähe oder klebrige Speisen, wie Nüsse, harte Brotrinden, rohe Karotten, Äpfel am Stück, Karamell, Kaugummi, Toffee, zähes Fleisch sowie säurehaltige und zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Energydrinks.



ZAHNÄRZTLICHE VORSORGE AB 2026 IM GELBEN U-HEFT

Ab Januar 2026 werden zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder offiziell im Gelben Kinderuntersuchungsheft dokumentiert (PATIENT aktuell berichtete bereits). Die Zahnärzteschaft in Baden-Württemberg begrüßt diesen Schritt ausdrücklich: Damit wird die Bedeutung der frühen zahnärztlichen Vorsorge auf eine Stufe mit den kinderärztlichen Untersuchungen gestellt.

Bereits seit 2016 hat das Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ) im Auftrag der Zahnärzteschaft ein eigenes Kinderuntersuchungsheft entwickelt, das Eltern sowie Zahnärztinnen und Zahnärzten eine strukturierte Dokumentation ab dem ersten Zahn ermöglicht. Mit der Integration in das bundesweit einheitliche Heft wird nun eine langjährige Forderung umgesetzt.

Damit Eltern weiterhin umfassend informiert sind, stellt das IZZ in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Yvonne Wagner, Direktorin des Zahnmedizinischen Fort-

bildungszentrums Stuttgart (ZFZ), eine Infobroschüre bereit, die praxisnahe Hinweise gibt: von der Mundgesundheit in der Schwangerschaft über die Pflege der Milchzähne bis hin zur Prophylaxe im bleibenden Gebiss. Themen wie Fluoridierung, Zahnpflege, Ernährung, Bechertrinken, Schnullerentwöhnung, Schutz vor Karies und Kreidezähnen sowie die Bedeutung von Fissurenversiegelungen und die Früherkennung von Zahn- und Kieferfehlstellungen werden darin anschaulich erläutert.

„Frühe Vorsorge schafft die Basis für lebenslange Zahngesundheit“,

betont Prof. Dr. Yvonne Wagner. „Zwei zahnärztliche Untersuchungen pro Jahr ab dem Durchbruch des ersten Zahns, kombiniert mit konsequenter häuslicher Pflege, sind die Grundlage.“

Die neue Infobroschüre kann ab Januar 2026 beim IZZ bestellt werden. Mit der Aufnahme der zahnärztlichen Vorsorge in das Gelbe Heft wird das Thema bundesweit sichtbarer. Ziel bleibt, möglichst viele Familien frühzeitig zu erreichen – damit Kinder gesund und unbeschwert ins Leben starten.

IZZ / Cornelia Schwarz

IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW
Landes Zahnärztekammer BW
Albstadtweg 9
70567 Stuttgart
www.lzk-bw.de | www.kzvbw.de

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader (LZK), Dr. Holger Simon-Denoix (KZV)

Layout und Gestaltung:

Andreea Radu (LZK)

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Alexander Messmer (KZV), Claudia Richter (LZK),
Cornelia Schwarz (IZZ)

Bildnachweis: Quellenangaben bei den Bildern

Nachbestellung:

www.lzk-bw.de/bestellservice | Tel: 0711 22845-0

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel