

Ausgabe Oktober 2019

Zähnekriegen macht nicht krank!

Stiftung Kindergesundheit informiert über weit verbreitete Irrtümer über das Zahnen

Diese Erfahrung machen alle jungen Eltern: Wenn Kinder ihre ersten Zähne bekommen, leiden sie auch häufig unter Fieber, Durchfall, Ohrenschmerzen oder Erkältungen. Da liegt die Vermutung nahe, dass sie durch das Zahnen krank geworden sind. Doch wie stark ein zahnendes Kind auch quengelt: Der Durchbruch der Zähne ist keine Krankheit, sondern ein normaler, natürlicher Vorgang, der zu Kindheit gehört wie Wachsen und Laufenlernen, betont die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme.

„Dass das Zahnen die Kinder krank macht, ist ein Aberglaube, der sich allerdings seit Jahrhunderten hartnäckig hält. Früher wurden fast alle Krankheiten bei Babys entweder auf das Zahnen oder auf Würmer zurückgeführt“, erläutert Kinder- und Jugendarzt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Auch heute wird das Zahnen oft noch für eine Krankheit gehalten, vor allem von Eltern, die diese kritische Zeit zum ersten Mal beobachten. Tatsache ist aber: Die ‚Zahnkrämpfe‘, die früher häufig als Todesursache bei Säuglingen angesehen wurden, waren meist auf Infektionskrankheiten zurückzuführen. Zwischen dem sechsten und achten Monat, genau dann, wenn das Baby zu Zahnen beginnt, lassen die von der Mutter mitgegebenen Abwehrkräfte – der so genannte Nestschutz – nach. Das Kind wird anfälliger für Infektionen. Auch die Umstellung von Muttermilch auf Flaschenmilch oder festere Nahrung, die meistens in diese Zeit fällt, kann den Organismus des Babys belasten. Das kann auch schon mal die Körpertemperatur ansteigen lassen.“

Manchmal kommt ein Zahn auch allein

Es vergehen von der Geburt an gerechnet durchschnittlich sieben Monate und drei Tage, bis ein Baby seinen Eltern zum ersten Mal die Zähne zeigt: in aller Regel beginnend mit den unteren Schneidezähnen. Und es dauert dann oft noch einen weiteren Monat, bis das Kind einen weiteren Zahn zulegt.

Danach geht es aber Zahn auf Zahn: Nachdem auch die oberen Schneidezähne erschienen sind, kommen (mit etwa 12 Monaten) die ersten Milchbackenzähne dazu, mit 16 bis 20 Monaten die Eckzähne und mit 20 bis 24 Monaten die zweiten Backenzähne: Die zart schimmernde Perlenkette der 20 Milchzähne ist damit komplett.

Normalerweise wachsen die mit Spannung erwarteten Milchzähne ohne Verletzung der Schleimhaut und völlig unblutig durch das Zahnfleisch, betont die Stiftung Kindergesundheit. Der Zahndurchbruch kann aber auch mit Begleiterscheinungen verbunden sein, die für eine Menge Stress in der Familie sorgen: Das Baby wird unruhig, gereizt, weinerlich und mislaunig. Die Schleimhaut im Mund kann sich röten oder



bläulich verfärben. Gelegentlich sieht man über einem durchtretenden Zahn auch einen flüssigkeitsgefüllten Raum. Die Spannung im Zahnfleisch ist mitunter schmerzhaft. Die Kinder sabbern mehr und reiben am gereizten Zahnfleisch. Die Temperatur geht leicht in die Höhe.

Erhöhte Temperatur beschleunigt aber die Stoffwechselforgänge im Körper – und löst so das Durchbrechen der Zähne oft erst aus. Das erweckt den Anschein, als sei das Zahnen die Ursache für das Fieber. Es ist jedoch eher umgekehrt.

Über tausend Studien über den ersten Zahn

Was haben das vermeintliche „Zahnfieber“ und die anderen beunruhigenden Symptome wirklich mit dem Zahnen zu tun? Diese Frage hat vor kurzem eine Gruppe von brasilianischen Medizinern an der Universität Santa Catarina in Florianópolis in einer groß angelegten Metaanalyse wissenschaftlicher Studien untersucht. Die Kinderärzte und Zahnärzte sichteten für ihre Studie insgesamt 1.179 Publikationen zum Thema Zahnen (*Massignan C. et al (2016): „Signs and symptoms of primary tooth eruption: a meta-analysis“, Pediatrics 137:e20153501*).

Die Studien ergaben tatsächlich eine Reihe von Beschwerden, berichtet die Stiftung Kindergesundheit: 70,5 Prozent aller Babys zeigten beim ersten Zahndurchbruch Symptome oder Auffälligkeiten. Am häufigsten waren Rötungen des Zahnfleisches, Unruhe und vermehrter Speichelfluss. Als ebenfalls häufige Begleitsymptome waren Durchfall, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Schnupfen, vereinzelt auch Veränderungen der Haut im Gesicht sowie Erbrechen. Wenn mehrere Zähne gleichzeitig durchbrachen, wurden mehr Beschwerden berichtet.

Der wichtigste Gegenstand der Untersuchung war jedoch die Frage nach dem vermeintlichen „Zahnfieber“ und seinen Folgen. Das beruhigende Ergebnis: Der Zahndurchbruch führte zwar tatsächlich häufiger zu einer leichten Temperaturerhöhung, jedoch nur selten zu Fieber über 38 Grad Celsius (im Po gemessen).

Professor Berthold Koletzko: „Das stimmt mit den Erfahrungen der meisten Kinder- und Jugendärzte überein: Zähnekriegen ist keine Krankheit und verursacht auch keine Krankheiten. Wenn Kinder beim Zahnen höheres Fieber, schwerwiegendere Befunde oder Beschwerden haben, sollte man nicht vorschnell das Zahnen dafür verantwortlich machen, sondern an andere krankmachende Ursachen denken und das Kind dem Kinder- und Jugendarzt vorstellen“.

Schon zu früheren Zeiten war das Zahnen immer ein wichtiges Ereignis, dem man außergewöhnlich große Beachtung schenkte. Die Vorstellung, dass das Zahnen eine große Gefahr für das Kind darstelle, reicht bis weit in die Frühzeit der Medizin zurück.



Mancher Aberglaube hält sich bis heute

Auch auf die Behandlung von Zahnungsbeschwerden hatten abergläubische Vorstellungen einen großen Einfluss, von denen sich manche bis heute erhalten haben. In vielen Gegenden wurde das zahnende Kind „besprochen“ – ein Brauch, der bei Warzen auch heute noch weit verbreitet ist. In Bayern nagelte man die Kieferknochen eines geschlachteten Hasen rechts und links an das Bett des zahnenden Kindes. In Franken rieben Hebammen das Zahnfleisch des Säuglings mit Weihwasser ein, um ihm das Zahnen zu erleichtern, in Thüringen ließ man zahnende Kinder von einem Hund belecken.

Viele Jahrhunderte lang galt das Tragen eines Amuletts als ein probates Mittel gegen Zahnungsbeschwerden von Babys. Besonders weit verbreitet war der Gebrauch von Korallenketten, aber auch von Glasperlen, Gold- und Silberketten, Samtbändern mit einem eigenähten Magnet, Bernsteinketten oder Ketten aus Malachit. Es entstand sogar eine Wissenschaft namens „Lithotherapie“ (gr. „lithos“ = Stein), deren Verfahren selbst in pharmazeutischen Lehrbüchern abgehandelt wurden.

Besonders dem Bernstein sprach man ein bedeutendes Heilvermögen zu und man glaubte schon einer Ansteckung vorzubeugen, wenn man ihn bloß im Mund hielt. Man nahm an, dass ein Halsband aus Bernstein seinen Träger vor Hexerei und schlechten Wünschen schützt. So wurde der Bernstein ein besonders beliebtes Amulett gegen das schwere Zahnen der Kinder.

Bernstein – ein gefährliches Zahnungsmittel

Auch heute bieten Drogerien, Apotheken und Internethändler Halskettchen aus echtem oder gefälschtem Bernstein an, die Babys angeblich das Zahnen erleichtern sollen. Beweise für diese Wirkung gibt es nicht, wohl aber für die Gefährlichkeit des modischen Baby-Schmucks: Der Glaube, dass eine Kette aus Bernstein das Zahnen erleichtert, ist wissenschaftlich unhaltbar und sogar gefährlich, betont die Stiftung Kindergesundheit. Die Ketten können das Kind beim Spielen und auch beim Schlafen verletzen und sogar strangulieren, wenn sie sich irgendwo verhaken. Derartige Strangulationen stellen in den USA die häufigste gewaltsame Todesursache bei Kindern unter einem Jahr dar. Ihre Häufigkeit hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

Gefahr droht aber auch, wenn die Kette reißt: Es besteht die Gefahr, dass das Kind Steine in den Mund nimmt und verschluckt oder dass es sie in Nase und Ohren steckt. „Eltern sollten daher auf diese überflüssigen und gefährlichen ‚Heilmittel‘ verzichten“, empfiehlt Professor Berthold Koletzko.

Wenn das Zahnen dem Baby Beschwerden macht, tut es ihm gut, auf etwas herumkauen zu können. Mit Wasser gefüllte und gekühlte Beißringe (nicht aus dem Tiefkühlfach!) eignen sich dazu besonders gut. Auch andere Spielsachen zum Herumkauen sollten glatt sein und keine Kanten haben, damit es keine Verletzungen des Zahnfleisches gibt. Oft hilft es auch, die Zahnleiste des Babys mit dem Finger zu massieren. Flüssige Zahnungsmittel aus der Apotheke enthalten betäubende Substanzen sowie entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe, meistens allerdings auch Alkohol.



Tägliches Putzen beugt Karies vor

Mit essbaren Zahnmitteln sollten Eltern eher vorsichtig sein, sagt die Stiftung Kindergesundheit: Aus den oft zum Kauen empfohlenen Karotten oder harten Brotrinden können leicht kleine Stücke abbrechen und in den falschen Hals geraten – es droht Erstickungsgefahr.

„Die ersten Zähne bedeuten übrigens nicht, dass das Kind nun abgestillt werden muss“, betont Professor Berthold Koletzko. Während des Trinkens kann das Baby nicht in die Brust beißen, solange ihm der Gegenbiss fehlt. Die unteren Zähne sind beim Saugen aber durch die Zunge des Kindes verdeckt“.

Und noch etwas Wichtiges: Auch Milchzähne brauchen Pflege! Die allmähliche und spielerische Gewöhnung an das tägliche Zähneputzen, das anfangs mit einem Lappchen aus Mull oder einer weichen Säuglingszahnbürste erfolgen kann, ist eine wichtige Präventionsmaßnahmen zur langfristigen Vermeidung von Karies und ihren Folgen. Dabei ist im ersten Lebensjahr Zahnpasta nicht erforderlich, die in diesem Alter noch nicht ausgespuckt werden kann und regelmäßig verschluckt würde. Deshalb soll die zur Kariesvorbeugung nützliche Zufuhr des Spurenelementes Fluorid auch nicht mit Zahnpasta erfolgen, weil dadurch der kleine Körper regelmäßig viel zu hohe Fluoridmengen mit möglichen nachteiligen Wirkungen aufnimmt. Vorbeugend wirksam und sicher ist die genau dosierte Fluoridzufuhr mit einer Tablette, die Kinder- und Jugendärzte verschreiben.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

