



## 12 Tipps für Eltern und Großeltern: Zähne schützen – Zähne retten

Kinder toben gern und können Gefahrensituationen oft nicht richtig einschätzen. So passieren vor allem durch Unachtsamkeit, Fehleinschätzung und Unbedacht immer wieder Unfälle, bei denen Zähne verletzt werden. Laut Statistik erleidet sogar jedes zweite Kind in seiner Entwicklung einen Zahnunfall – meist zuhause, beim Sport oder auf Spielplätzen.

Mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen, kann die Unfallgefahr vermindert werden. Oftmals reicht es schon aus, mit dem Kind über mögliche Gefahrensituationen zu sprechen und richtige Verhaltensweisen einzuüben. Wer außerdem beim Sport auf eine gute Ausrüstung seines Kindes achtet, hat schon viel zur Unfallverhütung beigetragen. Übrigens: Kinder, die sich viel bewegen, laufen weniger Gefahr, sich zu verletzen!

Ist dennoch ein Unfall passiert, können Sie durch richtiges Verhalten den Schaden deutlich reduzieren. Grundsätzlich gilt: Ein geretteter Zahn ist immer besser als ein künstlicher, neuer Zahn. Wir haben für Sie 12 Tipps für Maßnahmen zusammengestellt, mit denen Sie helfen können, einen verletzten oder gar ausgeschlagenen Zahn zu retten. Es ist im Grunde ganz einfach:

### 12 Tipps für Eltern, Großeltern und Tagesmütter

#### Unfälle vermeiden

1. Kinder für **Gefahrquellen sensibilisieren**: Sprechen Sie mit Ihren Kindern über mögliche gefährliche Situationen und wie sie sich verhalten könnten.
2. Für **Sicherheit im Alltag** sorgen: Vermeiden Sie Stolperfallen (z.B. herumliegendes Spielzeug) und sichern Sie Treppen durch aufklappbare Gitter.
3. Bewegungen für den **Gesichtsschutz einüben**: Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie sich im Falle eines Sturzes schützen können und üben Sie diese Bewegungen.
4. Unterwegs und beim Sport – Schwimmen, Hockey, Fahrrad, Inline-Skating – **geeigneten Gesichtsschutz tragen** (z.B. spezielle Kunststoffschienen und/oder Helme mit Schutzgitter und integriertem Kinnbügel, Kindersitze im Auto/auf dem Fahrrad).



- 5. Rücksichtsvolles Verhalten im Alltag:** Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass es sich in bestimmten Situationen (z.B. Schulbus, Schulhof) ruhig verhalten soll, um Unfälle zu vermeiden (nicht schubsen, drängeln etc.). Ein Zahn ist schnell in Gefahr.

### Handeln im Notfall

1. Bewahren Sie **Ruhe**.
2. **Beruhigen** Sie Ihr verletztes Kind.
3. Blutet Ihr Kind im Mund? Lassen Sie es auf Mull oder ein fusselfreies Textilstück (z.B. Stofftaschentuch) beißen. **Kühlen** die Wunde von außen (z.B. Eiswürfel im Tuch auflegen). Tupfen Sie ggf. Blut ab.
4. **Der Zahn ist abgebrochen**  
Suchen Sie das abgebrochene Stück und legen Sie es in eine spezielle Zahnrettungsbox, die sie bei Ihrem Zahnarzt und in der Apotheke kaufen oder über das Internet beziehen können. Der Zahn darf nicht austrocknen. Fassen Sie nur die obere Zahnspitze an.
5. **Der Zahn ist stark gelockert oder verschoben**  
Fassen Sie den Zahn nicht an. Das Kind sollte den Mund vorsichtig schließen.
6. **Der Zahn ist ausgeschlagen**  
Suchen Sie unbedingt den Zahn und fassen Sie nur die Zahnspitze an, jedoch nicht die Zahnwurzel. Reinigen Sie niemals den Zahn, auch wenn er verschmutzt ist! Lagern Sie den Zahn so schnell wie möglich in einer speziellen Rettungsbox (z.B. SOS Zahnrettungsbox). Die Gewebe auf der Zahnwurzel dürfen nicht austrocknen, die Zahnrettungsbox ist nachweislich die beste Aufbewahrung für eine Erhaltung der Gewebe (bis zu 48 Stunden). Alternativen wie kalte fettarme H-Milch (Sterilmilch) oder isotone Kochsalzlösung (Arzt/Apotheke) sind nur für eine sehr kurze Zeit verwendbar und es ist mit schlechteren Heilungsergebnissen zu rechnen.
7. Gehen Sie mit Ihrem Kind **möglichst umgehend zum Zahnarzt** oder in die Zahnklinik (Notfallambulanz).