

## Inhalt

<b>Danksagung</b> . . . . .	9
<b>Vorwort</b> . . . . .	11
<b>Die Bedeutung der Milchzähne, oder:</b>	
<b>Wie alles begann</b> ... . . . . .	17
Die Funktionen der Milchzähne . . . . .	19
<b>Was ist Karies und wie erkenne ich sie?</b> . . . . .	23
Wie sieht Karies aus?. . . . .	24
Kann man Karies spüren? . . . . .	26
Was genau sind die Probleme an Karies? . . . . .	28
<b>Stadien der Karies</b> . . . . .	32
Stufe 1: Initialkaries . . . . .	33
Stufe 2: Schmelz- oder Dentinkaries . . . . .	34
Stufe 3: Tiefe Zahnkaries / Caries Profunda. . . . .	36
Stufe 4: Apikale Parodontitis . . . . .	36
<b>Kariesentstehung</b> . . . . .	38
1) Bakterien . . . . .	40
2) Zeit. . . . .	46
3) Kariesanfälligkeit des Zahnes . . . . .	51
4) Zucker . . . . .	57
5) Zuckerersatz-Stoffe . . . . .	63
<b>Ernährung</b> . . . . .	69
<b>Fluoride</b> . . . . .	83
Zur Geschichte des Fluorids . . . . .	89
Wirkungsmechanismus von Fluorid . . . . .	90
Aufgaben von Fluorid am Zahn . . . . .	92
Fluorid & Toxizität . . . . .	93
Brauchen wir Fluorid wirklich?. . . . .	95

Wo finden wir natürlich vorkommendes Fluorid? . . . . .	98
Ein paar Fakten zu Fluorid . . . . .	99
Fluoridempfehlung . . . . .	99
<b>Fluorose . . . . .</b>	<b>101</b>
Empfehlungen . . . . .	106
Allgemeines über Mundspülung und Fluoridlack . . . . .	107
<b>Die vier Säulen der Kariesvermeidung . . . . .</b>	<b>110</b>
1. Plaque-Kontrolle . . . . .	111
2. Stärkung der Widerstandskraft durch Fluoride . . . . .	112
3. Ernährung . . . . .	114
4. Zahnärztliche Kontrolle . . . . .	119
<b>Kinder von 0 bis 6 . . . . .</b>	<b>121</b>
Welche Zahnpasta? . . . . .	124
Die richtige Motivation . . . . .	126
Ab wann zur Zahnärztin/zum Zahnarzt? . . . . .	127
<b>Das Schnullerproblem . . . . .</b>	<b>130</b>
Daumenlutschen. . . . .	131
Der Schnuller . . . . .	134
Der rechtzeitige Entzug . . . . .	136
<b>Tipps für Kinder von 0 bis 6. . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Kinder von 6 bis 12 . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Tipps für Kinder von 6 bis 12 . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>Fissuren . . . . .</b>	<b>146</b>

<b>Die Pubertät</b> . . . . .	<b>148</b>
1) Unterstützen . . . . .	149
2) Weiterhin ein Vorbild sein. . . . .	149
3) Den richtigen Knopf finden. . . . .	150
<b>Putztechnik</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Elektrisch oder mit der Hand?</b> . . . . .	<b>155</b>
<b>Der Zahnzwischenraum</b> . . . . .	<b>161</b>
<b>Lebenslang kariesfrei</b> . . . . .	<b>169</b>
Was, wenn es doch passiert? . . . . .	170
1. Weiterputzen . . . . .	170
2. Ab zur Zahnärztin/zum Zahnarzt . . . . .	170
3. Ursachen finden! . . . . .	172
4. Aus dem Vorfall lernen . . . . .	172
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>175</b>