

Zahnspange, Kieferwachstum und Gesundheit

Wie fördert man ein ausgewogenes
Gesichts- und Kieferwachstum?



All diese Kindheitsprobleme könnten etwas gemeinsam haben

- Ängstlichkeit, Alpträume
- Unruhiger Schlaf, Bettnässen
- Schlafen mit überstrecktem Hals
- Schnarchen, Zähneknirschen
- Mundatmung
- Dunkle Augenringe, Müdigkeit

- Lernschwierigkeiten, Ungeschicklichkeit
- ADHS, Konzentrationsprobleme
- Sprachprobleme, verzögerte Sprachentwicklung
- Gedeihstörungen

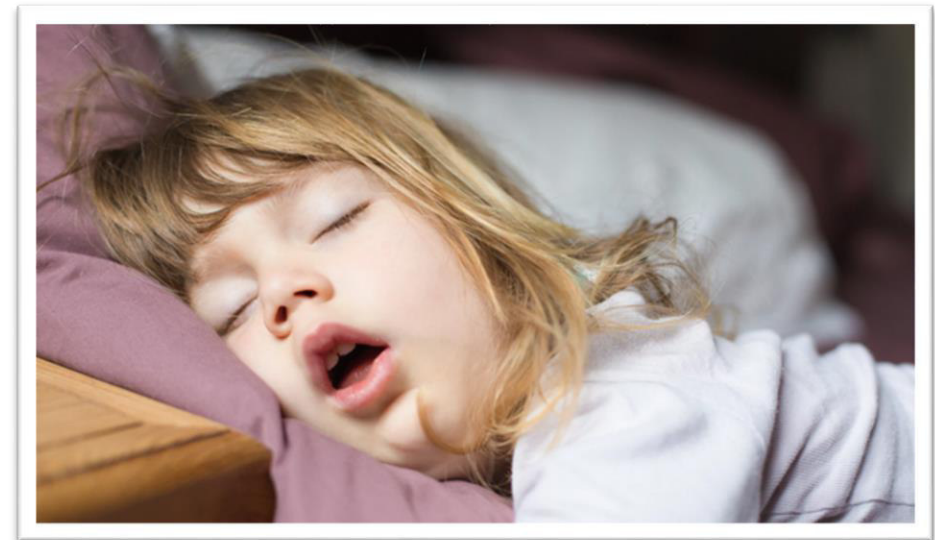
- Verhaltensprobleme, Aggression, Unausgeglichenheit
- Allergien
- häufige Erkältungskrankheiten (Ohren, Nase, Mandeln)
- Kariesanfälligkeit, schiefe Zähne
- Übergewicht

➔ Beobachten Sie ihr Kind wenn es schläft

- Ist der Mund geschlossen?
- Ist der Atem deutlich hörbar? (=irgendwo ist eine Einengung)

➔ Schlafbezogene Atemstörungen durch enge Atemwege, und somit zu wenig Tiefschlaf, könnten die Ursache der aufgeführten Probleme sein.

Symptome eines Gesichts, das nicht ideal gewachsen ist



Grundlagen für optimale Kieferentwicklung

- **Atmung durch die Nase**

Wenn wir durch die Nase atmen wird die Luft gefiltert, vorgewärmt und befeuchtet. Das heisst die Luft wird genau richtig für den Körper aufbereitet. Nasenatmung stellt zudem sicher, dass wir die richtige Menge Luft atmen und nicht zu viel atmen.

- **Lippen geschlossen**

Der Lippenschluss stellt sicher, dass durch die Nase geatmet wird und der Speichel nicht austrocknet. Ausserdem ist der Druck der Lippen auf den Kiefer notwendig für ein ausgewogenes Kieferwachstum, sonst überwiegt der Druck der Wangenmuskulatur.

- **Zunge am Gaumen**

Die Zunge am Gaumen stellt sicher, dass nicht durch den Mund geatmet wird und ist der Schlüssel zum Wachstum der Maxilla (Oberkiefer) in die Breite.

- **Korrektes Schluckmuster**

Wir schlucken ca. 1'500 mal pro Tag mit einer Kraft von 1-2 kg. Je nachdem welche Bewegungen mit Lippe, Zunge und Wangen gemacht werden, beeinflusst dies die Zahnstellung.

- **Ausreichend Kauen**

Knochen werden gewachsen, um den Kiefer gut auszubilden ist ein ausreichendes Kauen notwendig.

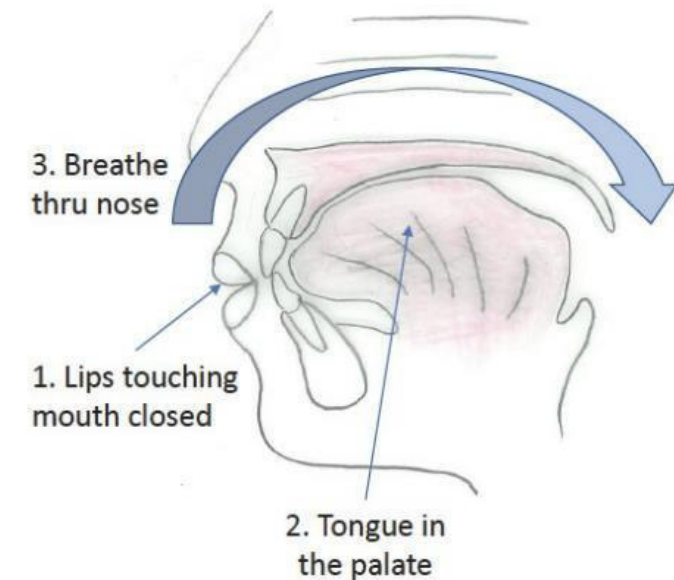


Figure 11: The Big 3.

Wie fördert man ein gutes Kiefer- und Gesichtswachstum?

- **Stillen** trainiert optimal die Zungenfunktion und das Schluckmuster
- **Baby Led Weaning**, Fingerfood statt Brei, erleichtert den Übergang zum Kau-Schluck-Muster
- **Frühzeitiges Abgewöhnen von Schoppen, Schnuller, Daumenlutschen etc.**, damit sich das Saug-Schluck-Muster zum Kau-Schluckmuster entwickeln kann
- **Viel Kauen, weiche Nahrung verringern**, damit die Kieferknochen genügend Wachstumsimpulse bekommen
- **Nasenatmung, Lippenschluss im Blick haben, Allergien abklären** (Milchprodukte, Staub, Schimmel, Tierhaare)
- **Als Eltern ein gutes Vorbild** sein bezüglich Nasenatmung, Lippenschluss, Kauen, aufrechte Körperhaltung
- **Kieferorthopädische Massnahmen** falls nötig (am besten ganzheitlich) in Kombination mit Myofunktioneller Therapie zeitlich aufeinander abgestimmt
- **Oesteopathie** nach der Geburt, nach Stürzen / Unfällen

Begleitende Massnahmen bei Kieferorthopädie, Zungenband- oder Mandel-Operationen

- **Entfernung Mandeln** – sicherstellen, dass von da an durch die Nase geatmet wird, sonst kommt das Problem wieder oder verlagert sich
- **Gaumennahterweiterung GNE** – immer mit Osteopathischer Begleitung
- **Eingriffe am Zungenband** – immer mit Myofunktioneller Therapie unbedingt vorher und nachher, ansonsten kann es ungünstig vernarben
- **Bissnahme für die Zahnsperre** – vorher Osteopathie, Chranio oder RESET
- **Offene Mundhaltung am besten vor der Zahnsperre korrigieren** – wenn zusätzliches Material in den Mund kommt, wird es noch schwieriger die Lippen zu schliessen (Codonis, Trainersysteme, Myomunchee etc.)
- **während Zahnsperren** – Spannungen fortlaufend abzubauen
->RESET oder Osteopathie oder Chranio
- **Myofunktionelle Therapie** – um Rezidive zu vermeiden / verringern und Spannungen im Kiefer vorzubeugen
- **Sorgfältiges Abwägen** von Massnahmen, die den Mundraum kleiner machen -> weniger Platz für Zunge
Headgear (Kopfzug), Zahnextraktionen, holen Sie sich eine Zweitmeinung

Optimales Gesichtswachstum

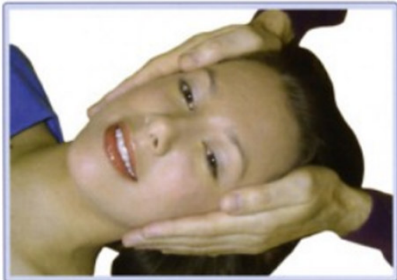
- Die Gesichtsentwicklung Ihres Kindes bestimmt, ob es eine Zahnsperre benötigt, welche Leistungen es in der Schule erbringt, wie es schläft, welche Emotionen es hat.
- Stellen Sie sicher, dass die Gesichtsentwicklung Ihres Kindes optimal für sein Wachstum ist.
- 60% der Gesichtsentwicklung eines Kindes ist mit 6 Jahren abgeschlossen, 90% mit 12 Jahren. Warum warten?

Hilfsmittel (bei mir erhältlich)

RESET

Ein einfaches und sanftes System,
das die Kiefermuskeln entspannt
und das Kiefergelenk ausgleicht
von Philip Rafferty

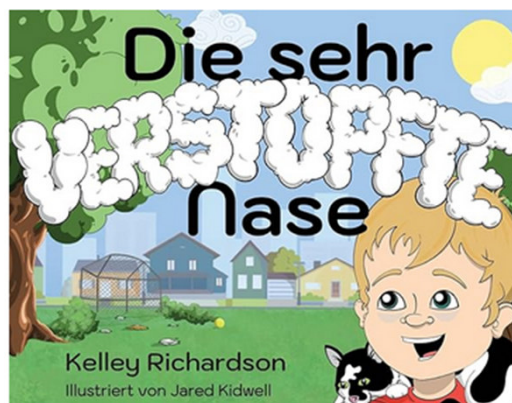
Balancierter Kiefer-



-Balancierter Körper

Grundlagen: die ersten vier Positionen

zur Anwendung bei der ganzen Familie
oder als Eigenanwendung



www.remasteredsleep.com

Trainingsflasche zur Kräftigung
der Zunge und oberen
Atemwegsmuskulatur für Kinder
und Erwachsene



www.myomunchee.com

Einfach zu verwendender Trainer für Kauen,
Schlucken und Nasenatmung etc.

Mein Angebot:

- **Praxis Frauenfeld:** für Kieferbeschwerden, schlafbezogene Atemprobleme, Behandlung von Allergien/Empfindlichkeiten, Myofunktionelle Therapie
- **Online Beratungen bei Kieferwachstum und schlafbezogenen Atemproblemen**
- **Vorträge:** **Schnarchen und was Sie selber dagegen tun können**
24. September 2026 - Online
- **Kurse:** **RESET 1 – entspannter Kiefer – entspannter Körper**
Tageskurs am 7. September und 22. Oktober 2026

Weitere Vorträge und Kurse, siehe www.kinese.ch

Zahnspace, Kieferwachstum und Gesundheit



Was Eltern wissen sollten

Fast alle Eltern stehen irgendwann vor der Frage:

Braucht mein Kind eine Zahnspace?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wodurch gesundes Kiefer- und harmonisches Gesichtswachstum gefördert wird.

Sie lernen, welchen Einfluss Mundatmung auf Schlafqualität, Allergien, ADHS, Bettnässen und andere Beschwerden haben kann - und wie man Kindern hilft, gesunde Atemwege zu entwickeln.

Referentin Silvia Seward zeigt, woran man frühzeitig erkennt, ob eine Behandlung nötig ist und wie durch myofunktionelles Training und kieferorthopädische Unterstützung spätere Probleme verringert werden können.

Ein kompakter Impulsabend für Eltern, die rechtzeitig die Weichen für einen gesunden Schlaf, optimales Kieferwachstum und gute Entwicklung stellen wollen.

Referentin: **Silvia Seward - Jaw Balance**

Stadtkaserne Frauenfeld, MarieOtto, 19:00 - 20:30

- Donnerstag, 17. September 2026 Kollekte

Online per Zoom, 19:00 - ca. 20:30

- Donnerstag, 3. September 2026
- Montag, 14. September 2026
- Mittwoch, 18. November 2026



KINESIOLOGIE
für Kiefer, Zähne,
Atmung, Schnarchen
www.kinese.ch



KINESIOLOGIE

für Kiefer, Zähne,
Atmung, Schnarchen

Silvia Seuard

www.kinese.ch

Mögliche Symptome einer schlafbezogenen Atmungsstörung

Lernschwierigkeiten

Sprachverzögerung

ADHS, ADS, Konzentrationsprobleme

Bettnässen

Allergien, Asthma

Ungeschicklichkeit

Nächtliches Schwitzen, unruhiger Schlaf, häufige
Positionsveränderung im Schlaf

Alpträume, Schlafprobleme

Häufige Erkältungskrankheiten

Aggression, Reizbarkeit, geringe
Frustrationstoleranz

Angstattacken, Ängstlichkeit

Unerholsamer Schlaf, Müdigkeit tagsüber

Übergewicht

Gedeihstörung, verzögertes Wachstum

Anzeichen einer schlafbezogenen Atmungsstörung

Schnarchen

Zahnengstand, schiefe Zähne im Oberkiefer,
V-Form anstatt U-Form des Oberkiefers

Rücklage des Unterkiefers

Dunkle Augenringe

Häufige Mundatmung

Trockene und geschwollene Mandeln

Platz der oberen Atemwege



Schnelltest für Eltern

Testen Sie in wenigen Minuten, ob für Ihr Kind eine kieferorthopädische Frühbehandlung notwendig oder hilfreich sein könnte.

Ja	Nein	1. Atmet Ihr Kind tagsüber oder nachts durch den Mund statt durch die Nase? Dieses ist die wichtigste Frage. Wenn Ihr Kind durch den Mund atmet, legt sich die Zunge nicht an den Gaumen und formt so das Gaumendach nicht aus. Das Wachstum findet damit mehr nach unten und hinten statt, d.h. es kommt zu einem langen Gesicht mit zurückliegendem Unterkiefer.
☐	☐	
Ja	Nein	2. Sind Ober- und Unterlippe im Ruhezustand geöffnet? Hat Ihr Kind Mühe, die Lippen zu schliessen? Bei geschlossenen Lippen im Ruhezustand kann die Zunge wie vorgesehen ihren Platz am Gaumen einnehmen. Bei geöffneten Lippen hingegen tut sie das nicht automatisch. Viele mehr stösst die Zunge dann beim Schlucken an die Vorderzähne und verschiebt so im Laufe der Jahre die Zähne.
☐	☐	
Ja	Nein	3. Ist Ihr Kind oft erkältet, hat Asthma oder Allergien, die die Nasenatmung behindern? Viele Kinder, die häufig eine verstopfte Nase hatten, haben sich die Mundatmung angewöhnt. Damit liegt die Zunge im Unterkiefer und kann ihre Aufgabe als Wachstumsstimulator für den Oberkiefer nicht erfüllen. Der Oberkiefer wächst nicht genug in die Breite, die Zähne haben nicht genügend Platz. Es kommt zu schiefen Zähnen.
☐	☐	
Ja	Nein	4. Schnarcht Ihr Kind? Schnarchen ist ein Zeichen dafür, dass die Atemwege eingeengt sind. Ursachen dafür gibt es einige, z.B. eine zu schmale Nase aufgrund des zu kleinen Oberkiefers und damit auch eine Rücklage des Unterkiefers.
☐	☐	
Ja	Nein	5. Hat Ihr Kind schiefe Zähne oder stehen die Vorderzähne vor? Wurde ein Kreuzbiss oder offener Biss diagnostiziert? Hat Ihr Kind keine Lücken zwischen den Milchzähnen? All die oben aufgezählten Zahnfehlstellungen sind Zeichen für ein nicht regelrecht ablaufendes Gesichts- und Kieferwachstum. Ursachen hierfür sind meist myofunktionelle Fehlfunktionen (wie Mundatmung, falsche Zungenlage etc.) die möglichst frühzeitig abgestellt werden sollen, damit die Kiefer Ihres Kindes regelrecht mit geraden Zähnen wachsen können.
☐	☐	
Ja	Nein	6. Lutscht Ihr Kind am Daumen/Schnuller oder hat ein anderes Habit, z.B. einziehen der Unterlippe, Zähne knirschen etc.? Angewohnheiten, die über das 2. Lebensjahr hinaus bestehen, führen häufig zu einem veränderten Kieferwachstum. Hier sollte gemeinsam überlegt werden, wie man diese möglichst frühzeitig abstellen kann, denn je länger sie bestehen, desto schwieriger ist die Abgewöhnung.
☐	☐	
Ja	Nein	7. Lispelt Ihr Kind? Auch wenn es manchmal niedlich klingt: wenn ein Kind lispelt, liegt das daran, dass die Zunge beim Bilden des "s"-Lautes zwischen den Vorderzähnen liegt. Die falsche Zungenlage verschiebt die Zähne.
☐	☐	

Beobachtungsbogen zur offenen Mundhaltung

Patientenname: geb:

Erstbeobachtung am: 1. 2. 3. 4. Evaluierung am:

Beobachtung der Mundhaltung	Mund offen (kein Lippenkontakt) = ja					
	1.Tag		2. Tag		3. Tag	
in der Nacht	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim TV- / DVD- Sehen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim CD- / Radio- Hören	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
am Computer / an der Spielkonsole	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim Zeichnen / Basteln / Schreiben der Hausübung	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim Spielen, in Bewegung	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim Bilderbuch Anschauen / stillen Lesen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim Essen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
beim Kauen von Kaugummi	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Sonstiges: _____ (Lieblingsbeschäftigung)	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Zusatzbeobachtungen	Verhalten vorhanden = ja					
	1.Tag		2. Tag		3. Tag	
Schnarchen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Speichel auf dem Kopfkissen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Kaugeräusche (Schmatzen) beim Essen	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Kauen an Stiften / Fingernägeln etc.	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein
Lutschgewohnheit (Schnuller, Flasche, Daumen, Kusche- tier, Schmusetuch...)	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein	☐ ja	☐ nein