

# Stillen stärkt den Kiefer

**Expertenbericht.** Die orale Anatomie entwickelt sich früh und ist eng mit dem Stillen verknüpft. Das Saugen an der Brust beeinflusst Kieferwachstum, Muskelkoordination und Atmung entscheidend positiv – mit spürbaren Folgen für Zahnärzte, Kieferorthopäden und Mund-Kiefer- und Gesichtschirurgen.

Von **Natalie Groiss**

Die orofaziale Region ist komplex aufgebaut, früh funktional und entscheidend für die Entwicklung von Kiefer, Muskulatur und späterer Zahngesundheit. Und: Ihre Reifung beginnt weit vor der Geburt, nämlich bereits bei der embryonalen Entwicklung im Mutterleib.

Ein gesundes, termingeborenes Neugeborenes bringt in der Regel alle anatomischen Voraussetzungen mit, um an der Brust effektiv zu saugen. Bereits intrauterin zeigen sich Bewegungen wie Saugen, Schlucken, Kieferöffnungen und sogar eine beginnende Zungenkoordination. Diese Reflexe reifen abgestuft aus – Sau-



© SementsovaLesia/Getty Images/iStock

gen, Schlucken und Atmen sind beim Geburtstermin meist gut aufeinander abgestimmt. Kommt es in diesem sensiblen System zu Problemen, zum Beispiel durch ein zu kurzes Zungenband, hypo- oder hypertone Muskulatur oder Koordinations-schwierigkeiten von Saugen-Schlucken-Atmen, so zeigt sich Probleme bei der Nahrungsaufnahme recht rasch nach der Geburt. Daher ist es essenziell, bei Schwierigkeiten frühzeitig auf geschulte Fachpersonen wie Logopädist:innen und IBCLC Still- und Laktationsberater:innen zu verweisen. Denn Stillen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme.



**Beim Stillen arbeiten mehr als 40 Muskeln im Mund- und Gesichtsbereich des Kindes.**

## Stillen als funktionelles Training

Beim Stillen werden viele Muskeln im Mund- und Gesichtsbereich synchron aktiviert – mehr als 40 paarig angelegte Muskeln arbeiten zusammen. Musculus orbicularis oris (Lippenringmuskel) und Musculus buccinator (Wangenmuskel) bilden gemeinsam den sogenannten Buccinatormechanismus.

Dieser Mechanismus stabilisiert die Wangen und die Mundhöhle, sodass beim Saugen ein Unterdruck aufgebaut werden kann. Besonders beim Stillen wird dieser Mechanismus effektiv genutzt und trainiert, wodurch die Koordination von Lip-

pen, Wangen und Zunge gefördert wird. Die Lippen schließen sich weich um die Brust, die Zunge formt eine Rinne, in der die Mamille liegt. Kiefer und Zunge bewegen sich rhythmisch nach unten – dies erzeugt den notwendigen Unterdruck. Diese Bewegungen sorgen nicht nur für Milchtransfer, sondern fördern auch Muskeltonus, Symmetrie, Koordination und Gaumenform.

## Form folgt Funktion: Warum Stillen Kieferwachstum beeinflusst

Ober- und Unterkiefer sind beim Neugeborenen flach und formbar. Ihre Entwicklung ist abhängig von adäquater muskulärer Beanspruchung. Stillen fördert durch die Aktivierung der Kaumuskulatur ein harmonisches Längen- und Breitenwachstum des Gesichtsschädels. Bei nicht adäquater Funktion – etwa durch Flaschensauger, Schnuller oder Daumenlutschen – kann es zu asymmetrischen oder dysfunktionalen Wachstumsreizen kommen.

So finden sich bei Kindern mit häufigem Schnullergebrauch häufiger offener Biss, Kreuzbiss oder retrognathes Wachstum. Auch Mundatmung und unphysiologische Schluckmuster werden durch dauerhafte Fremdoobjekte im Mund gefördert. Frühzeitiges und häufiges Saugen an künstlichen Saugern verändert nicht nur die Zungenlage (tief statt oben am Gaumen), sondern

Lesen Sie bitte weiter auf **Seite 19**

Fortsetzung von **Seite 18**

auch die Tonusverhältnisse im gesamten oralen Raum.

## Stillen schützt – auch langfristig

Säuglinge, die effektiv und über einen längeren Zeitraum gestillt werden, zeigen im Vergleich eine bessere Nasenatmung, einen geschlossenen Mund in Ruhe und ein funktionell trainiertes orofaziales System. Diese Faktoren wirken präventiv gegen Dysgnathien, Artikulationsstörungen und persistierende orofaziale Dysfunktionen.

Besonders relevant sind dabei die Dauer und Qualität des Stillens.

Je häufiger das Kind an der Brust saugt – insbesondere in den ersten Lebenswochen – desto besser prägen sich muskuläre Abläufe und sensorische Muster ein. Diese frühe „Trainingszeit“ wirkt sich nicht nur auf das Stillverhalten, sondern auf die gesamte funktionelle Entwicklung aus. Deshalb sollten Eltern dazu ermutigt werden in den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt und bis sich das Stillen gut eingespielt hat, möglichst auf einen Schnuller zu verzichten. Danach sollte der Schnuller auch nur wie ein Medikament eingesetzt werden. D.h. zu einem bestimmten Zweck und so kurz wie möglich.



**Der Schnuller sollte so kurz wie möglich eingesetzt werden.**

## Bedeutung für die Zahnmedizin

Für die zahnärztliche Praxis bedeutet das: Anamnestisch sollte nach Stildauer und -qualität gefragt werden – idealerweise bereits im frühen Kindesalter. Auffällige Kieferformen, offene Mundhaltung, persistierende Saugbläschen oder Sprachauffälligkeiten können Hinweise auf eine gestörte frühe orale Funktion sein.

Auch das Thema Zungenband gewinnt an Bedeutung. Ein zu kurzes oder straffes Frenulum linguae kann die Beweglichkeit der Zunge einschränken und zu Stillschwierigkeiten, muskulärer Dysbalance und späteren Folgeproblemen führen. Eine interdisziplinäre Zusammenar-

beit mit Stillberaterinnen, Logopädistinnen und entsprechend ausgebildeten HNO/MKG-Fachärzten und Kinderärzten ist hier zielführend.

## Resümee

Stillen ist mehr als Ernährung. Es ist ein zentraler motorischer Reizgeber für die Entwicklung des orofazialen Systems. Ein bewusster Blick auf die Stillbiografie kann helfen, spätere Dysfunktionen früher zu erkennen – und im Idealfall zu vermeiden. ■

## Autorin:

Natalie Groiss,  
IBCLC Still- und Laktationsberaterin  
Europäisches Institut für Stillen und Laktation