

# Wichtige Bausteine für die Gesundheit der Zähne

# Ratgeber für Eltern und Erziehungsberechtigte

1 x 1

Ratgeber für Eltern

für gesunde

und Erziehungsberechtigte

und gerade Zähne

von Erstklässlern

**Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte von Erstklässlern!**

Gesunde und gepflegte Zähne sind für die gute Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.

Ein Kind hat etwa bis zum 6. Lebensjahr insgesamt 20 Milchzähne. Obwohl diese später ausfallen und durch die bleibenden Zähne ersetzt werden, erfüllen sie wichtige Aufgaben.

Mit dem Schulalter beginnt bei Ihrem Kind meist der Zahnwechsel. Die unteren Schneidezähne fangen an zu wackeln und fallen aus, die bleibenden Zähne wachsen nach.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihre Fragen zum Thema Zahngesundheit beantworten und Ihnen weitere Tipps und Informationen geben.

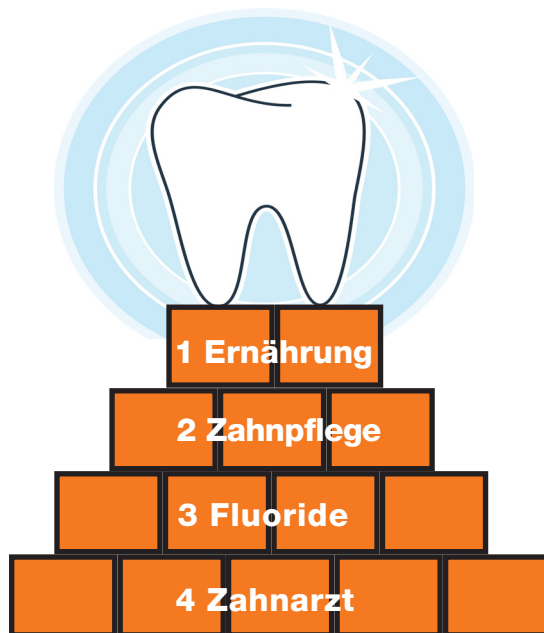
Mit freundlichen Grüßen

**Ihre Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit**

und das

**Team der Jugendzahnpflege im Gesundheitsamt**

- ✓ Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-5311
- ✓ Ottmannshofer Str. 46  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/9820-5610



LRA RV - ST - Stand: 05/2012

**Landkreis Ravensburg**

# Warum sind gesunde Milchzähne wichtig?

Milchzähne sind Platzhalter für die im Kiefer bereits angelegten bleibenden Zähne. Gehen Milchzähne durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden Zähne oft schief nach.

## Was können Sie für die Zähne Ihres Kindes tun?

### ✓ Gründliche Zahnpflege

Lassen Sie Ihr Kind die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Kinder ab 6 Jahren verwenden eine Junior- bzw. Erwachsenenzahnpasta.

Bis zur 2. Klasse sollten Sie abends die Zähne Ihres Kindes gründlich nachputzen, da Kinder erst dann die feinmotorischen Fähigkeiten für eine ausreichend wirkungsvolle Zahnpflege erlangen.

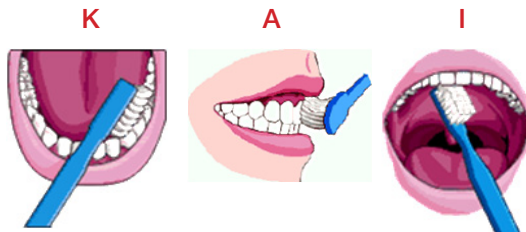
### **KAI-Methode:**

Alle Seiten der Zähne wollen sauber sein:

**K**aufflächen: Hin- und Her-Bürsten erlaubt

**A**ußenflächen: Kreise auf die Zähne „malen“

**I**nnenflächen: Auswischen



### ✓ Fluoride

schützen die Zähne vor Karies, indem sie den Zahnschmelz widerstandsfähiger machen.

Verwenden Sie:

- Fluoridhaltige Zahnpasta
- Fluoridgel 1x pro Woche
- Fluoridhaltiges Jodsalz zum Kochen
- Fluoridlack beim Zahnarzt

### ✓ Gesundes Essen

Gewöhnen Sie Ihr Kind an Obst, Gemüse und Vollkornbrot.

Vermeiden Sie mehrfach über den Tag verteilte Naschereien. Bieten Sie Süßigkeiten höchstens 1 x am Tag als Nachtisch an!

### ✓ Gesunde Getränke

Die zahnfreundlichsten und zugleich gesündesten Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees.

Süße Getränke wie Eistee, Saft, Cola, aber auch Saftschorle vermeiden! Sie enthalten Zucker und Säure und können die Zähne schädigen. Auch Light-Getränke enthalten viel Säure!

### ✓ Zahnarztbesuch

Gehen Sie mit Ihrem Kind zweimal jährlich zur Zahnärztin/zum Zahnarzt zur Kontrolle der Zähne und der Kieferentwicklung. Auch Sprachauffälligkeiten durch falsche Zungenlage und Kieferfehlentwicklungen durch Mundatmung können hier rechtzeitig festgestellt werden.

### ✓ 6-Jahr-Backenzähne

Besondere Aufmerksamkeit ist auf die bleibenden Backenzähne zu legen. Sie sollen das ganze Leben lang halten, sind aber besonders durch Karies gefährdet. Um die Zähne vor dieser Gefahr zu schützen, kann der Zahnarzt die tiefsten Stellen der Kauflächen mit einem Kunststoff-Lack versiegeln.

Informieren Sie sich bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt über die Möglichkeiten der Versiegelung und der individuellen Kariesprophylaxe.

Die Kosten werden bis zum 18. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.