

## Elterntipps

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne siedeln sich in der Mundhöhle des Kindes Bakterien an, von denen die meisten nützlich sind.

Durch direkten oder indirekten Kontakt können aber auch kariesverursachende Keime über den Speichel in die kindliche Mundhöhle übertragen werden. Diese Übertragung können Sie vermeiden, indem Sie nichts selber in den Mund nehmen, was anschließend Ihr Kind in den Mund bekommt.

Lecken Sie deshalb bitte den Löffel und den Schnuller Ihres Kindes nicht ab!

Karies ist eine Infektionskrankheit und wird nicht vererbt!

**X Die Weichen für die Zahngesundheit werden im Säuglingsalter gestellt!**

## Liebe Eltern,

die ersten Lebensjahre sind von ganz entscheidender Bedeutung für das Kariesrisiko Ihres Kindes. Kinder mit gesunden Milchzähnen können für ihr ganzes Leben zahngesund bleiben.

Durch richtige Vorsorge kann Karies vermieden und eine gesunde Kiefer- und Sprachentwicklung gefördert werden.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen Tipps und Informationen zu diesem Thema geben.

Mit freundlichen Grüßen

## Ihre Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit

und das

### Team der Jugendzahnpflege des Gesundheitsamtes

✓ Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-5311

✓ Ottmannshofer Str. 46  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/9820-5610

## Hurra,

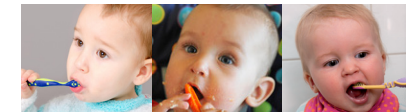
Eine Information

## die ersten Zähne

für Eltern

## sind da!

von Kleinkindern



## Die richtige Mundpflege ab dem ersten Milchzahn

Ab dem ersten Milchzahn putzen Sie morgens und abends alle Milchzähne Ihres Kindes mit einer Kinderzahnbürste (Putzlernbürste) rundherum sauber.

In den ersten zwei Lebensjahren sollten Sie einmal täglich einen Hauch Kinderzahnpaste (500 ppm Fluorid) auf die Zahnbürste geben. Ab dem Alter von zwei Jahren kann jeweils eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste verwendet werden. Ihr Kind darf jetzt mithelfen und auch schon mal alleine Zähne putzen.

**Aber:** Jeden Abend putzen Sie, liebe Eltern, vor dem Schlafengehen die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten blitzblank sauber! (bis zum 8. Lebensjahr)

Was ist, wenn sich das Kind gegen die Zahnpflege durch die Eltern wehrt?

Versuchen Sie es mit Ablenkung! Erzählen Sie eine Geschichte, singen Sie ein Lied oder machen Sie Späße. Warum nicht einmal vor dem Fernseher oder beim Spielen Zähne putzen, ohne darüber zu sprechen?

**Zahnpflege sollte zu einem Teil des abendlichen Rituals werden!**

Kinder lernen durch Nachahmung. Eltern sollten ihre eigene Zahnpflege dem Kind sichtbar machen. Das Lernen durch Nachahmung wird auch in der Kindertagesstätte unterstützt, wenn hier die Zahnpflege zur Alltagsroutine gehört.

## Das richtige Trinken aus dem offenen Becher

Wenn Sie Ihr Kind 6 Monate gestillt haben, können Sie fast ganz auf eine Nuckelflasche verzichten. So wie sich Ihr Kind löffelweise an den Brei gewöhnt, so gewöhnt es sich auch schlückchenweise an das Trinken aus dem offenen Becher. Haben Sie etwas Geduld mit Ihrem Kind.

**Ab jetzt braucht Ihr Kind keine Saugerflasche mehr!**

Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an ans Wassertrinken, dann wird es auch später gerne Wasser trinken. Milch und Fruchtsäfte sind Nahrungsmittel, die satt machen. Sie gehören nicht zu den Getränken und sind keine Durstlöscher.

Saugerflaschen mit gesüßten und säurehaltigen Getränken (Limonaden, Eistee, Fruchtsäfte, Multivitaminsäfte usw.) sind der größte Feind der Kinderzähne! Die Säure entmineralisiert die Zähne und kann sie innerhalb kurzer Zeit vollständig kariös zerstören.

## Zahngesunde kauaktive Ernährung

Geben Sie Ihrem Kind ab dem Übergang zur Familienkost kleingeschnittenes frisches Obst und rohes Gemüse zum Knabbern.

Auf süße, salzige und klebrige Snacks zwischen durch sollten Sie weitestgehend verzichten.

## Entwöhnung von Schnuller & Co.

Nuckel im Dauergebrauch und Daumenlutschen können erhebliche Schäden im Gebiss anrichten.

Der lutschoffene Biss und der Kreuzbiss sind die häufigsten Probleme. Auch Zungenfunktionsstörungen wie falsches Schlucken oder gestörte Lautbildung und schlechte Aussprache (Lispeln) können auftreten.

Ab dem 2. Geburtstag, spätestens mit 3 Jahren, sollte ein Kind nicht mehr nuckeln.

**X** Tipps zum Abgewöhnen gibt Ihnen gerne Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt.

## Der erste Besuch beim Zahnarzt

Die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen jedes halbe Jahr beim Zahnarzt beginnen für Ihr Kind mit dem Durchbruch seines ersten Milchzahnes. Lassen Sie sich in der Zahnarztpraxis zeigen, wie Sie die Zähne Ihres Kindes am besten pflegen können.