



## Zahnpflege

### Milchzähne

Schon die ersten Zähne können geputzt werden. Dafür verwenden Sie ein Wattestäbchen oder eine Säuglingszahnbürste und feuchten diese mit Wasser an.



Zahnpasta wird in den ersten Jahren überwiegend geschluckt. Kinder- und Jugendärzte raten daher von ihrer Verwendung in den ersten Lebensjahren ab. Zahnpasta ist ein kosmetisches Mittel und nicht für den regelmäßigen Verzehr geeignet.

Im 4. Jahr können viele Kinder die Zahnpasta schon zuverlässig ausspucken. Probieren Sie es einfach aus. Sobald Sie sicher sind, dass Ihr Kind die Zahnpasta nicht mehr schluckt, pflegen Sie die Zähne zweimal täglich mit einer Zahnpasta, die mindestens 1000 ppm Fluorid enthält.

### Pflege der Zähne ab dem Schulalter

Ab dem 7. Lebensjahr sollten die Zähne zwei mal täglich mit Zahnbürste und einer Zahnpasta geputzt werden, die mindestens 1000 ppm Fluorid enthält. Lassen Sie sich die richtige Putztechnik in Ihrer Kinderzahnarztpraxis zeigen und putzen Sie so lange nach, bis Sie sicher sind, dass Ihr Kind die Putztechnik beherrscht. Die Zahnzwischenräume sollten mit Zahnseide gereinigt werden. Viele Zahnärzte bieten Zahn-Versiegelungen an (mindestens 2 x jährlich)

und empfehlen Fluorid-Gel- Anwendungen mit hohem Fluoridgehalt. Wenn sie professionell angewandt werden, bieten sie zusätzlichen Kariesschutz. Bei Kleinkindern ist Vorsicht geboten, da die Präparate auf keinen Fall geschluckt werden dürfen. Suchen Sie im Rahmen der Vorsorge ab dem 30. Lebensmonat regelmäßig Ihren Kinderzahnarzt auf und stimmen Sie die Kariesvorbeugung auch mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt ab.

### Tipps zur Kariesvermeidung

- 1. Karies ist ansteckend! Deshalb die eigenen Zähne gut pflegen.**
- 2. Karies wird durch Schnuller- und Löffelabschlecken übertragen.**
- 3. Zähne benötigen zwischen den Mahlzeiten eine Erholungspause. 3-5 Mahlzeiten pro Tag reichen.**
- 4. Keine Nuckelflaschen zum Einschlafen oder zum Beruhigen.**
- 5. Süßigkeiten oder Kekse in Maßen und vor allem mit „zuckerfreien“ Phasen**
- 6. Nicht direkt nach dem Naschen die Zähne putzen, weil dann der Säuregehalt sehr hoch ist und die Zähne durch das Bürsten geschädigt werden können – lieber ½ Stunde abwarten**
- 7. Fluoridprophylaxe mit Tabletten bis etwa zum 4. Lebensjahr – abhängig davon, ab wann das Kind in der Lage ist die Zahncreme zum Zähneputzen wieder auszuspucken und nicht komplett zu verschlucken, ausserdem fluoridiertes Speisesalz verwenden.**
- 8. Schnuller nur bis maximal zum Ende des 2. Lebensjahres verwenden.**

