

## Tipps für eine gesunde Mund- und Zahnentwicklung

### Stillen

In den ersten Lebensmonates ist es am besten, wenn Sie Ihr Kind voll stillen.

### Glasflaschen

Bitte kaufen Sie nur Glasflaschen. Sie sind hygienischer.

### Nuckeln ohne Flasche

Kinder müssen nuckeln und saugen können. Aber geben Sie keine Nuckelflasche zur Beruhigung mit ins Bett, dafür gibt es Schnuller. Ein **guter Beruhigungssauger** ist kiefergerecht (keine Kugel) geformt. Grundsätzlich immer nur die kleinste Nuckelgröße benutzen, weil ein zu großer Sauger die Mund(Zunge)-Entwicklung stört.

### Tasse statt Flasche

Sobald Ihr Kind alleine sitzen kann, ersetzen Sie die Flasche allmählich durch eine Tasse oder Becher. Ihr Kind braucht keine Trink-Lerntasse oder Schnabeltasse.

### Zähne sind zum Kauen da

Lassen Sie Ihr Kind schon beim Zahnen an Obst, Gemüse, Brotkruste lutschen oder knabbern und bieten Sie Ihrem Kleinkind täglich auch kaufeste Kost (Brot mit Rinde, rohe Möhren...) an.

### Wasser trinken

Obst- und Gemüsesäfte sind keine Durstlöcher. Sie enthalten konzentriert fruchteigenen Zucker und Fruchtsäuren, auch wenn auf der Flasche, ohne Zuckerzusatz steht („Ohne Zuckerzusatz“ heißt: ohne Haushaltszucker). Die wertvollen Vitalstoffe sind im frischen Obst und Gemüse, nicht im Saft. Tun Sie Ihrem Kind nur Gutes! Geben Sie ihm nur (Leitungs-)Wasser oder selbstgekochten, ungesüßten Tee zum Trinken.

Im ersten Lebensjahr sollte das Trinkwasser abgekocht werden.

### Gesunde Milchzähne sind die Basis für Zahngesundheit ein Leben lang.

Zu 90% bleiben Kinder mit gesunden Milchzähnen ihr ganzes Leben lang zahngesund.

Deshalb ist regelmäßige Mundpflege von Geburt an die Voraussetzung für die optimale und gesunde Zahnentwicklung.

Eltern müssen mindestens einmal täglich (abends) die Zähne ihres Kindes putzen.

Erst wenn ein Kind in der Schule flüssig schreiben kann, hat es die motorischen Fähigkeiten, um seine Zähne alleine ausreichend putzen zu können.

## Eltern putzen Kinderzähne



**Gesunde Milchzähne sind die Basis für Zahngesundheit ein Leben lang.**

## Zähne putzen bei Babies

### Gewöhnen Sie Ihr Baby direkt an das „Zähneputzen“:

Mindest einmal täglich sollte – mit Finger oder Läppchen – eine kurze Kieferkamm-Massage durchgeführt werden.

So gewöhnt sich Ihr Baby daran, dass auch im Mund Körperpflege stattfindet.

Und beim Zahnen wird Ihr Baby diese Massage als sehr wohltuend empfinden.

Ab dem ersten Milchzahn putzen Sie immer vor dem Schlafengehen die Zähne Ihres Kindes mit einer Kinderzahnbürste und einem Hauch Kinderzahnpaste.



### So geht Zähneputzen leicht:

Beim Windelwechseln auf dem Wickeltisch – halten Sie das Köpfchen Ihres Kindes stabil, beispielsweise durch ein Nestchen.

Sie können Ihr Baby auch auf den Schoß nehmen, sodass Sie und Ihr Kind sich ansehen. Auch hier achten Sie darauf, dass der Kopf des Kindes gestützt wird und das Kind sich nicht wegstoßen kann. Sie ziehen den Po Ihres Kindes zu Ihrem Bauch. Die Beine Ihres Kindes können dann immer noch bequem strampeln.

Wenn Ihr Kind schon sitzen kann, ist nach dem abendlichen Füttern das Zähneputzen im Kinderstühlchen nach dem Essen bequem.

Viele Mütter geben ihrem Kind eine zweite Zahnbürste, einen Beißring oder ein anderes Spielzeug zur Beschäftigung.

## Zähneputzen beim Kleinkind

Ab dem 2. Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste gereinigt, und zwar morgens **nach** dem Frühstück und abends **nach** der letzten Mahlzeit.

Bald wollen kleine Kinder selbst putzen. Und das ist auch genau richtig.

**Aber wichtig: bis zum Schulalter müssen Eltern unbedingt mindestens einmal täglich nachputzen, um eine ausreichende (!) Reinigung sicherzustellen.**

Kleinkinder und Kinder im Kindergartenalter können noch nicht kontrolliert ausspucken. Deshalb ist der Fluoridgehalt einer Kinderzahnpaste so bemessen, dass Ihr Kind die empfohlene Zahnpastamenge (erbsengroß) schlucken kann.

Zur Gesunderhaltung der Zähne ist die Fluoridanwendung entweder mit Zahnpaste **oder** als Tablette notwendig.

Falls Ihr Kinderarzt Fluoridtabletten verschreibt, putzen Sie bitte mit einer fluoridfreien Zahnpaste oder nur mit Wasser.

**Regelmäßiges Zähneputzen ist ein Teil der Körperpflege. Frühzeitige Gewöhnung lässt es so alltäglich und selbstverständlich werden wie Kämmen und Waschen.**