

## Tipps zur Zahnpflege der ersten Zähne bei Kindern

- 1.) **Lassen Sie Ihr Kind aus einer Tasse/Becher trinken sobald es 1 Jahr als ist.**  
Meist wird noch gekleckert – geben Sie Wasser zu trinken, das macht keine Flecken und ist das beste Getränk, das Sie Ihrem Kind geben können. Eine Trink-Lern-Tasse brauchen die meisten Kinder gar nicht und wenn doch, dann für maximal einen Monat.
- 2.) **Geben Sie Ihren Kindern von Anfang an keine zuckerhaltigen Getränke zu trinken** (gesüßte Tees, Limonade, Säfte - auch nicht mit Wasser verdünnt).  
Gewöhnen Sie Ihr Kind gar nicht erst an zuckerhaltige Getränke.  
Mineralwasser oder ungesüßte Tees sind optimal, um Durst zu stillen.  
Da Säfte aus Früchten bestehen welche von sich aus Fruchtzucker enthalten sind Produkte mit dem Vermerk „ohne Zuckerzusatz“ für den Körper zwar besser doch für die Zähne sind diese Säfte genauso schädlich.
- 3.) **Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zur „Selbstbedienung“**  
Das Trinken sollte zum Durstlöschen erfolgen, nicht als Nuckelersatz. Geben Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zum Dauergebrauch oder in der Nacht.
- 4.) **Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes sollte die Zahnbürste verwendet werden.**  
Geben Sie abends eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit Fluoriden auf eine Kinderzahnbürste und gewöhnen Sie Ihr Kind so vorsichtig daran, indem Sie ihm die Zähne putzen. Zusätzliche Fluoridtabletten sind in der Regel nicht nötig.  
Nach dem Zähneputzen gibt es nichts mehr zu Essen oder zu trinken außer Wasser.
- 5.) **Achten Sie beim Zähneputzen genau auf die Zähne Ihres Kindes:** Schieben Sie die Oberlippen nach oben und achten Sie darauf, ob die Schneidezähne sauber und ohne Zahnbelag sind. Achten Sie auch darauf, **alle** vorhandenen Zähne zu reinigen. Setzen sie dazu die Zahnbürste mit den Borsten leicht schräg am Zahnfleischsaum an und rütteln Sie auf der Stelle.
- 6.) **Putzen Sie Ihrem Kind die Zähne, wenn es erhöht** auf dem Schoß eines Elternteils, dem Wickeltisch oder dem Hochstuhl **sitzt** so haben Sie einen besseren Überblick.
- 7.) **Ab dem 2. Geburtstag sollten Sie mit Ihrem Kind 3x täglich nach den Hauptmahlzeiten die Zähne putzen.**
- 8.) Zusätzlich zu der fluoridierten Kinderzahnpaste sollten Sie zum Kochen **Speisesalz mit der Aufschrift „Fluorid und Jodid“** verwenden.
- 9.) **Vermeiden Sie es, Ihrem Kind Zwischenmahlzeiten zu geben**, auch Süßgetränke sollten Sie als solche betrachten.
- 10.) **Zahnfreundliche Süßigkeiten mit dem „Zahnmännchen“** (s. o. rechts) sind ein guter Ersatz zu „normaler“ Schokolade etc.
- 11.) **Zahnärztliche Vorsorge** fängt schon bei ganz kleinen Kindern an, vereinbaren Sie den ersten Termin bei uns noch vor dem 1. Geburtstag.

**Wir freuen uns auf den nächsten Termin mit Ihnen und Ihrer Familie!**