



## Tipps zur Babyzahnpflege – so bleiben Kinderzähne gesund

- Schon ab dem ersten Milchzahn sollten Sie mit der Mundpflege anfangen: Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste die sie nur befeuchten. Bis zum zweiten Lebensjahr reicht es die Zähne einmal täglich abends zu reinigen. Danach gibt es auch nichts Süßes mehr zum Trinken oder Essen!
- Putzen Sie die Zähne des Kindes entweder auf dem Schoß im Liegen oder auf dem Wickeltisch.
- Schieben Sie dabei mit einer Hand die Oberlippe nach oben, sodass Sie auch alle Flächen der Zähne erreichen. Setzen Sie die Zahnborsten dabei leicht schräg zum Zahnfleischsaum an und rütteln Sie dann dabei auf der Stelle.
- Ab dem zweiten Lebensjahr werden die Zähne zweimal am Tag geputzt!
- Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zur „Selbstbedienung“! Das Trinken sollte zum Durstlöschen erfolgen und nicht als Nuckelersatz. Geben Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum Dauergebrauch oder nachts.
- Verzichten Sie auf die Gabe von zuckerhaltigen Getränken (v.a. gesüßten Tees, Instanttees, Saftchorlen oder Obstsaften) aus der Nuckelflasche. All diese Getränke enthalten viel Fruchtzucker und -säure und sind schädlich für die Milchzähne!
- Seien Sie vorsichtig mit Angaben wie „ohne Zuckerzusatz“!
- Das heißt nicht, dass Ihr Kind ganz auf solche Getränke verzichten muss. Die dosierte und zeitlich begrenzte Gabe (z.B. zum Essen) ist unproblematisch. Solange Ihr Kind aber dauernd Zugang zu diesen Getränken hat, kann sich der Mundraum nicht mehr von den Zucker- und Säureattacken erholen und es kommt schnell zu Karies.
- Wenn Ihr Kind ein Jahr alt ist, kann es schon aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Eine Schnabeltasse brauchen die meisten Kinder nicht.
- Vermeiden Sie ebenso viele Zwischenmahlzeiten. Ihr Kind sollte insgesamt nicht mehr als vier bis fünf Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen. SIE verwalten die Süßigkeiten, und sollten dem Kind einen freien Zugang dazu nicht gewähren!
- Zahnfreundliche Süßigkeiten (Zahnmännchen) sind ein sehr guter Ersatz zu den herkömmlichen Snacks und verursachen kein Karies!
- Auch die zahnärztliche Vorsorge trägt zur Zahngesundheit bei!

Besuchen Sie uns mit Ihren Kleinen sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind. Wir können Ihnen noch viele wertvolle Tipps rund um die Kinderzähne geben!