

Babys Zähne gut gepflegt!

12 einfache Tipps
für die Eltern



Geschäftsstelle der AGZ
im Gesundheitsamt
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon 07721 9137175
Telefax 07721 9138918
agzahngesundheit@Lrasbk.de
www.schwarzwald-baar-kreis.de



Landesarbeitsgemeinschaft
für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e.V.

Überarbeitet nach:
Treuner A, Splieth CH H:
Frühkindliche Karies-Fakten und
Prävention, Greifswald 2013
Fotos: Fotolia



12 einfache Tipps für die Eltern

1

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist es das Beste für Ihr Kind, wenn Sie es voll stillen.

2

Geben Sie Ihrem Kind das Fläschchen. Überlassen Sie die Flasche nicht Ihrem Kind als Nuckelersatz zum Dauergebrauch.

3

Der beste Durstlöcher sind ungesüßte Tees und Wasser. Zuckerhaltige Getränke (Instanttees, Fruchtsäfte und Fruchtsaftchorlen, Kakao) gehören nicht in die Nuckelflasche.

4

Bringen Sie Ihr Kind mit Liebe ins Bett, nicht mit der Nuckelflasche. Für das Lutschen und Saugen reicht ein Nuckel – aber ohne Flasche dran!

5

Sobald Ihr Kind allein sitzen kann, lassen Sie es aus einer Tasse trinken. Oft wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trink-Lerntasse oder Schnabeltasse brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, nur einen Monat lang – dann weg damit!

6

Viele Eltern geben den Kindern Obstsaft, z. B. Apfelsaft. Das ist für die gesunde Ernährung aber nicht nötig. Die wertvollen Bestandteile von Obst stecken in den ganzen Früchten und nicht so sehr im Saft. Außerdem enthalten die Obst-säfte viel Fruchtzucker und Säure, selbst wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Flasche steht. Säfte, auch Gemüsesäfte wie Karottensaft, sind deshalb schlecht für die Zähne.

7

Vermeiden Sie viele Zwischenmahlzeiten, insgesamt reichen vier bis fünf Mahlzeiten am Tag. Bieten Sie zwischendurch ungesüßten Tee oder Wasser an.

8

Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes im Schoß einer Bezugsperson oder auf dem Wickelplatz. Abends bitte eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste auf die Bürste geben. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden.

9

Schauen Sie immer wieder einmal die Zähne Ihres Kindes genauer an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist noch Zahnbelag zu sehen?

10

Kaufen Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift „mit Fluorid“. Ihr Zahnarzt berät Sie, damit Ihr Kind nicht zu viel Fluorid aufnimmt.

11

Tun Sie etwas für Ihre eigenen Zähne. Notwendig ist gute Zahnreinigung mit Zahnbürste, Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide. Der Zahnarzt hilft bei Karies und Zahnfleischerkrankungen und sorgt für ein gutes „Mundgefühl“.

12

Zeigen Sie dem Zahnarzt, der Prophylaxeassistentin und dem Kinderarzt die gesunden Zähne Ihres Kindes. Vereinbaren Sie den ersten Zahnarzttermin, wenn Ihr Kind sechs Monate alt ist.

Freuen Sie
sich über
den Erfolg!

