



**Geschäftsstelle der AGZ
im Gesundheitsamt**

**Herdstraße 4
78050VS – Villingen**

Telefon: 07721 913 7175

Fax: 07721 913 8918

**agzahngesundheit@Lrsbk.de
www.Lrsbk.de/Gesundheitsamt**

**überarbeitet nach:
Treuner A, Splieth CH H:
Frühkindliche Karies – Fakten und
Prävention, Greifswald 2013**

**Netzwerk Gesund ins Leben
Einheitliche Empfehlung zur
Kariesprophylaxe mit Fluoriden
im Säuglings– und Kleinkindalter 2021**



**Landesarbeitsgemeinschaft
für Zahngesundheit
Baden – Württemberg e.V.**



Regionale
Arbeitsgemeinschaft
Zahngesundheit
Schwarzwald-Baar-Kreis

Babys Zähne gut gepflegt

12 einfache Tipps für Eltern

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

7 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 Obstsaftfrüchte viel Frucht-

zucker und Säure, selbst wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Flasche steht. Säfte, auch Gemüsesäfte wie Karottensaft, sind deshalb schlecht für die Zähne.

8 Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes im Schoß einer Bezugsperson oder auf dem Wickelplatz. Bis zum zweiten Geburtstag sollten die Zähne des Kindes morgens und abends mit einer reiskorngroßen Dosis fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden. Ab dem zweiten Geburtstag darf es eine erbsengroße Menge sein.

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, Zahnzwischenraum-Bürstchen oder Zahnseide. Der Zahnarzt hilft bei Karies und Zahnfleisch-Erkrankungen 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!