

Tipps zur Zahnpflege bei Babys und Kleinkindern

- Wenn ihr Kind ein Jahr alt ist, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Wenn noch viel gekleckert wird, geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trinklerntasse benötigen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, nur einen Monat lang, dann weg damit!
 - Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke (insbesondere gesüßte Tees, Instant-Tees, Obstsäfte oder verdünnte Fruchtsäfte) aus der Nuckelflasche! Die Säfte enthalten Fruchtzucker und –säure. Beides ist schlecht für die Zähne. Das gilt übrigens auch, wenn auf der Verpackung „ohne Zuckerzusatz“ steht!. Nehmen Sie lieber ungesüßten Tee oder Mineralwasser.
 - Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nie zur „Selbstbedienung“. Das Trinken sollte zur Durstlöschung erfolgen und nicht als Nuckelersatz. Geben Sie Ihrem Kind das Fläschchen nicht zum Dauergebrauch oder in der Nacht!
 - Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden und zwar von Ihnen! Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Bürste. Abends geben Sie eine höchstens erbsengroße Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste auf die Bürste. Zusätzliche Gabe von Fluoridtabletten ist dann nicht nötig. Nach dem Zähneputzen gibt es nichts mehr Süßes zum Essen oder Trinken!
 - Schauen Sie sich die Zähne Ihres Kindes beim Zähneputzen immer wieder genau an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder sind Beläge zu sehen (die Beläge sind in der Regel gelblich-weiß!)? Achten Sie darauf, dass alle Zähne und alle Zahnflächen gereinigt werden. Setzen Sie die Zahnbürste mit den Borsten leicht schräg zum Zahnfleischrand hin an und rütteln Sie dann auf der Stelle.
 - Wir empfehlen Ihnen, vorzugsweise elektrische Zahnbürsten einzusetzen, wenn das Kind dies zulässt. Den meisten Eltern gelingt das Zähneputzen bei kleinen Kindern so sehr viel besser.
 - Putzen Sie die Zähne des Kindes auf dem Schoß eines Elternteils oder auf dem Wickeltisch. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden.
 - Verwenden Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift „Fluorid“, wenn ein erhöhtes Kariesrisiko in ihrer Familie vorliegt.
ACHTUNG: Kleinkinder sollten nicht zu viel Fluorid zu sich nehmen!
Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt!
 - Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Vier bis fünf Mahlzeiten am Tag reichen.
 - Zahnfreundliche Süßigkeiten sind ein sehr guter Ersatz für „herkömmliche“ Süßigkeiten und verursachen keine Karies.
 - Zahnärztliche Vorsorge fängt schon bei den ganz Kleinen an. Vereinbaren Sie den ersten Termin, wenn ihr Kind 6-12 Monate alt ist.
-