

## Mundhygiene von Anfang an

Sobald der erste Milchzahn in die Mundhöhle durchgebrochen ist, sollten Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Fingerlinge dazu und später Babyzahnbürsten erhalten Sie in der Drogerie oder Apotheke.



Solange Ihr Kind ein Vitamin D-Präparat mit Fluorid vom Kinderarzt bekommt, benutzen Sie zweimal täglich eine reiskorngroße Menge Zahnpasta ohne Fluorid. Wenn nur Vitamin D verabreicht wird, verwenden Sie zweimal täglich eine reiskorngroße Menge Zahnpasta mit Fluorid.

Ab dem 2. Geburtstag kann zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Zahnpasta geputzt werden.

## Nachputzen durch die Eltern!



Kinder sollen den Umgang mit der Zahnbürste möglichst früh erlernen.

Da sie aber nicht in der Lage sind, die Zähne gründlich zu reinigen, müssen die Eltern

die Zähne nachputzen – mindestens bis zum Besuch der zweiten Klasse.

## Haben Sie noch Fragen?

Möchten Sie mehr zum Thema Zahngesundheit Ihres Kindes wissen?

Sprechen Sie uns gerne an.



## Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Team Zahngesundheit  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

**Dr. Harald Pötter**  
Zahnarzt  
Tel. 0541 501-2121  
Fax: 0541 501-62121  
Harald.Poetter@Lkos.de  
[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

## Gesunde Zähne von Anfang an!

Quelle: Fotolia | #117620277 | Urheber: candy1812



## Liebe Eltern,

unser gemeinsames Ziel ist es, dass Ihr Kind mit gesunden Zähnen aufwächst.

Sie als Eltern können eine Menge tun, um frühkindliche Karies zu vermeiden!

Die Mundhöhle von Neugeborenen ist frei von Bakterien, die Karies verursachen.

Diese werden erst nach und nach durch soziale Kontakte übertragen und gehören zur gesunden Flora der Mundhöhle. Sie sind mit Zahngesundheit durchaus vereinbar.

Karies entsteht erst durch unsere zuckerhaltige Fehl-Ernährung, durch die bestimmte Bakterien überhand nehmen.

### Milchzahnkaries hat Folgen!

Der Mensch verfügt über das Milchgebiss, das durch das bleibende Gebiss ersetzt wird. Die ersten Zähne des Milchgebisses brechen mit etwa sechs Monaten in die Mundhöhle durch, die letzten gehen mit neun bis vierzehn Jahren verloren. Die bleibenden Zähne ersetzen die Milchzähne nach und nach bzw. ergänzen die Zahnreihe.

In die Zeit der Milchzähne fallen die wichtigsten Entwicklungen des Kindes. Unter anderem lernt es sprechen, es wächst und entwickelt seine endgültige Gesichtsform. Wenn Milchzähne frühzeitig verloren gehen, können deshalb Sprachentwicklung und Gesichtswachstum behindert werden. Außerdem kann die psychische Entwicklung leiden, weil das Kind wegen seines Aussehens gehänselt wird.

Es kann des Weiteren unter Zahnschmerzen leiden und Entzündungen im Kieferknochen bilden, wodurch die bleibenden Zähne schon geschädigt werden. Die Ernährung kann nicht optimal erfolgen, und die bleibenden Zähne stellen sich an der falschen Stelle ein, weil ihnen die Milchzähne als Platzhalter fehlen.

Eine Zahnfehlstellung, die später mit einer Zahnspange korrigiert werden muss, könnte die Folge sein. Es gibt also viele gute Gründe, die Milchzähne zu pflegen und – wenn notwendig – behandeln zu lassen.

Vererbung spielt in Bezug auf Karies eine untergeordnete Rolle. Weitergegeben wird vor allem das ungesunde Verhalten mit hohem Zuckerkonsum, welches zu Karies führt.

Wenn die Eltern sich ungesund und zuckerreich ernähren, wird sich das Kind kaum anders verhalten. Es wird ähnliche Zahnschäden wie seine Eltern entwickeln.

### Süßigkeiten und süße Getränke

Häufiger Konsum süßer Kleinigkeiten ist für die Zähne gefährlich. Als Getränk oder Nachtisch zu den Mahlzeiten gereicht, ist es für die Zähne akzeptabel, wenn anschließend die Zähne geputzt werden. Während des Schlafens sollte unbedingt auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke verzichtet werden!

### Was können Sie sonst noch tun?

- Gründliche Zahnpflege von Anfang an
- Gesunde, zuckerarme, kauaktive Ernährung
- Zahnarztbesuch mit dem Kind

### Auch Stillen trägt zur gesunden Entwicklung bei!

Stillen Sie Ihr Kind - wenn möglich - in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten. Muttermilch ist die beste Nahrung; sie enthält alles Notwendige zum Wachsen und zur Abwehr von Krankheiten.

Saugen stärkt und formt Kiefer-, Lippen- und Halsmuskulatur sowie die Zunge des Säuglings. Sollten Sie nicht stillen können, verwenden Sie nur kiefergerechte Sauger.

### Achtung – Nuckelflaschenkaries!

Kinder sollen nicht ständig aus der Flasche trinken. Geben Sie Ihrem Kind keine Flasche mit Sauger zur ständigen "Selbstbedienung" mit ins Bettchen oder in den Kinderwagen.

Die Getränke aus der Saugerflasche, die ständig die Zähne umspülen, können zu Karies führen. Geben Sie Ihrem Kind möglichst nur Wasser oder ungesüßte, nicht säurehaltige Getränke.