



22.08.2013

FAQ's:

Mundhygiene von Anfang an !

Ab wann darf Zahnpasta verwendet werden?

Ab wann kann sich mein Kind die Zähne selbst putzen?

Zwischen dem 6. und 10. Lebensmonat bekommt Ihr Kind in der Regel den ersten Zahn. Jetzt sollten Sie mit dem Zähneputzen morgens und abends beginnen. Benutzen Sie dazu eine kleine, weiche Zahnbürste. Solange Ihr Kind ein Vitamin D-Präparat mit Fluorid bekommt, brauchen Sie keine Zahnpasta. Danach sollten Sie mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpasta abends putzen, ab dem 2. Geburtstag kann morgens und abends Kinderzahnpasta verwendet werden.

Ab dem 6. Geburtstag sollte eine Zahncreme für Erwachsene verwendet werden.

Eltern sollten zunächst das Kind seine Zähnen selber putzen lassen, jedoch bis ins Grundschulalter stets nachputzen. Das beste Vorbild sind die Eltern – putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind mindestens zweimal täglich.

Welche Zahnbürste soll ich verwenden?

Wichtig für das Zähneputzen ist die Größe des Bürstenkopfes. Er sollte klein sein, damit alle Bereiche des Mundes erreicht werden können. Die Borsten sollten weich und abgerundet sein. Achten Sie auch auf die Empfehlung des Herstellers, für welches Alter die Bürste geeignet ist. Eine Zahnbürste sollte nach 6 – 8 Wochen erneuert werden.

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste?

Elektrische Zahnbürsten reinigen die Zähne gut; man kann dieses Ergebnis aber auch mit der Handzahnbürste erreichen. Bei motorisch eingeschränkten Kindern kann die elektrische Zahnbürste die bessere Alternative sein.

Mein Kind will nicht Zähneputzen – unsere Tipps:

- Gemeinsam mit Eltern und älteren Geschwistern putzen – Vorbildfunktion; außerdem macht es zusammen mehr Spaß.
- Erzählen Sie eine Geschichte während des Zähneputzens.
- Wählen Sie ein Lied aus und singen Sie es während des Zähneputzens; ist das Lied zu Ende, ist auch das Zähneputzen vorbei.
- Zählen Sie bis zu einer vereinbarten Zahl – auch dann kann die Zahnbürste aus der Hand gelegt werden.
- Lassen Sie das Kind zunächst selber putzen; warten Sie die spielerischen Versuche gelassen ab. Danach schnell und effektiv nachputzen.

Mein Kind isst so gerne Süßigkeiten – wie gehe ich damit um?

Süßigkeiten schaden den Zähnen. Wichtig ist, dass danach die Zähne geputzt werden. Nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Häufigkeit. Besser auf einmal eine größere Menge, als über längere Zeit verteilt immer wieder kleine Portionen. Süßigkeiten sollten nicht die Langeweile vertreiben oder als Belohnung dienen. Obst in mundgerechten Portionen, Obstsalat oder Obstspieße nett angerichtet schmecken Kindern auch gut und sind eine gesunde Alternative.

Ab wann kann ich mit meinem Kind zum Zahnarzt gehen?

Der frühzeitige Zahnarztbesuch ist wichtig! Ab dem zweiten Geburtstag ist eine regelmäßige Untersuchung notwendig.

Individualprophylaxe beim Zahnarzt?

Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren können in der Zahnarztpraxis Individualprophylaxe (IP) durchführen lassen. Diese Vorbeugung besteht aus verschiedenen Bausteinen u. a. auch der Fissurenversiegelung.

Die Kosten hierfür werden für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ersetzt die zahnärztliche Untersuchung in der Schule/ Kindertagesstätte den Zahnarztbesuch?

Nein, neben dieser Untersuchung sollte der Hauszahnarzt/ die Hauszahnärztin zweimal pro Jahr aufgesucht werden.

Vorbeugung gegen Karies mit Fluorid?

Nach dem Essen verarbeiten Bakterien der Mundhöhle die Nahrungsreste zu Säure, besonders gerne den Zucker. Diese Säure greift den Zahnschmelz an. Fluoride härten den Zahnschmelz; er wird widerstandsfähiger gegen die Säure.

Die Härtung des Zahnschmelzes kann durch verschiedene Fluoridquellen erfolgen:

- Ab dem ersten Zahn mit Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm (Hinweis auf Konzentration befindet sich auf der Tube). Bis zum 2. Geburtstag diese Zahnpaste einmal am Tag benutzen, danach morgens und abends.
- Ab dem 6. Geburtstag mit Zahncreme für Erwachsene mit bis zu 1500 ppm.
- Fluoridiertes Speisesalz zum Kochen für die ganze Familie. Dies ist in jedem Discounter erhältlich.
- Fluoridgelees, die bei Kindern und Erwachsenen angewendet werden können; bitte besprechen Sie die Anwendung und die Möglichkeit eines Rezeptes dafür mit Ihrem Zahnarzt.

Damit Ihr Kind nicht zuviel Fluorid bekommt, ist es wichtig, dass Sie Fluoridtabletten (Vitamin D-Präparat mit Fluorid), die der Kinderarzt evt. verschreibt, nicht mit Kinderzahnpaste und/oder Fluoridsalz gleichzeitig verwenden.

Außerdem achten Sie auf den Fluoridgehalt von Mineralwässern!

Praxisgebühr beim Zahnarzt – entfällt seit dem 01.01.2013



22.08.2013

Was sollten Kinder trinken?

Trinken ist wichtig – aber richtig!

Empfohlene tägliche Trinkmenge bei Kindern:

- Babys in den ersten Lebensmonaten, die nur Muttermilch oder Flaschennahrung bekommen, brauchen keine zusätzlichen Getränke
- Babys ab dem Breikostalter: ca. 400 ml
- 1-2 Jahre: ca. 500 ml
- 3-4 Jahre: ca. 800 ml
- 5-9 Jahre: ca. 1 Liter
- ab 10 Jahre: ca. 1,5 Liter
- im Sommer oder beim Toben/Sport sollte mehr getrunken werden

Empfehlungen zum „richtigen Trinken“:

- Die ersten 4 - 6 Monate nach Möglichkeit stillen
- Wenn das Kind aus der Nuckelflasche trinkt, sollten die Eltern das Trinkverhalten stets kontrollieren:
 1. Die Nuckelflasche sollte von den Eltern gehalten und nach dem Trinken sofort weggestellt werden; unnötig langes Nuckeln an der Flasche begünstigt Karies
 2. Die Nuckelflasche sollte nicht zur Beruhigung des Kindes oder zum Einschlafen gegeben werden, dann schon eher einen Schnuller.
 3. Die Nuckelflasche sollte auf keinen Fall während des Schlafens im Kinderbett verbleiben.
 4. Plastiknuckelflaschen sind einfacher in der Handhabung als Glasflaschen; das kann dazu führen, dass Eltern das Kind unbeaufsichtigt und über einen längeren Zeitraum trinken lassen.
 5. Die Nuckelflasche so früh wie möglich, spätestens aber ab dem 1. Geburtstag durch eine Tasse/ einen Becher ersetzen (auf Schnabeltassen nach Möglichkeit verzichten).
- Geben sie Ihrem Kind Wasser und ungesüßten Tee zum Trinken; verzichten Sie auf Mineralwasser mit Fruchtgeschmack, Softdrinks und Eistee (diese enthalten sehr viel Zucker und z.T. Säure!)
- Auch Obst- und Gemüsesäfte können die Zähne angreifen, da sie Fruchtsäuren enthalten.

Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?

Kinderlebensmittel sind meist viel zu süß, zu fetthaltig und enthalten häufig viele Zusatzstoffe. Generell brauchen Kinder nach dem ersten Lebensjahr keine speziellen Produkte und können mit den herkömmlichen Nahrungsmitteln gesund ernährt werden.

Weitere Informationen zum Thema:

http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/eltern_spezielle_lebensmittel.php