

7. Schnuller

Ein medizinischer Schnuller ist für Säuglinge wichtig, da sie noch ein erhöhtes Saugbedürfnis haben, vor allem, wenn sie nicht (lange) gestillt wurden. Das Saugbedürfnis wird bei Stillkindern wesentlich besser gedeckt als bei Flaschenkindern. Hier wäre der Kauf kieferfreundlicher Nuckel wichtig.

Hat Ihr Kind die ersten Zähnen bekommen, sollten Sie ihm diese Nuckeleien langsam abgewöhnen. Ein Beruhigungssauger (immer ein Fremdkörper im Mund) soll einem abgeknickten Eierlöffel gleichen. Sein Saugerschaft sollte so flach wie möglich sein, um einem offenen Biss vorzubeugen. Sein Saugerteil sollte abgewinkelt und flach sein, um der Zunge genügend Platz zu geben.



Quelle: © NOVATEX GmbH

Mit 2 Jahren sollten Sie das Nuckeln langsam ganz abstellen, um Zahnfehlstellungen und Kieferanomalien zu verhindern. Lutscht Ihr Kind immer noch gerne, empfehlen wir Ihnen den Entwöhnungs-Sauger aus der Apotheke. Wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind, sind klein geschnittenes Obst und Gemüse zum Lutschen ideal. Kleine Kinder lutschen auch gerne an Knäckebröt.

8. Bitte „Mund zu!“

Der Mund ist von Natur aus und mit gutem Grund geschlossen. Ein offener Mund führt zu vielen verschiedenen Folgeproblemen – falls er nicht selbst Folge von fehlstehenden Kiefern und Zähnen ist, die dann unbedingt behandelt werden müssen. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind seinen Unterkiefer nicht hängen lässt und dies zu einer unangenehmen Angewohnheit wird. Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder freundlich daran, seinen Mund zu schließen. Das hat Ihr Kind bei all den Ablenkungen im Kinderleben manchmal einfach nur vergessen.

9. Vorsorgeuntersuchungen

Regelmäßige Kontrollen der Zähne sind auch für Kinder schon wichtig!

Versicherte Kinder haben Anspruch auf kostenlose Untersuchungen bei der Zahnärztin bzw. bei dem Zahnarzt (sog. UZ1 bis UZ7).

Wir hoffen, diese Informationen sind für Sie im Alltag eine kleine Hilfestellung.

Ihr Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst des Kreises Soest
Abteilung Gesundheit
Hoher Weg 1 – 3
59494 Soest

Sie finden uns auch im Internet unter www.kreis-soest.de

**KREIS
SOEST**

**9 einfache Tipps
zur Baby- und
Kleinkindzahnpflege**

Elterninformation



**Abteilung Gesundheit
Kinder- und
Jugendzahnärztlicher Dienst**

(Stand: 2016)

 **Südwestfalen**
ALLES ECHT!

Liebe Eltern,

wussten Sie, dass viele Zahnprobleme im Erwachsenenalter durch eine ungenügende Pflege des Milchgebisses begründet sind? Deshalb ist es sehr wichtig, schon die Milchzähne gründlich zu reinigen und gesund zu erhalten. So legen Sie zusammen mit Ihrem Kind den Grundstein zu langfristiger Zahngesundheit. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie, liebe Eltern, mit wertvollen Informationen unterstützen und Ihnen nützliche Tipps auf dem Weg geben.

Viel Spaß beim Lesen!

1. Stillen

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

2. Fläschchen oder Tasse?

Nach dem Stillen kaufen Sie bitte nur Nuckelflaschen aus Glas. Geben Sie Ihrem Kind keine Plastikflaschen zur „Selbstbedienung“ mit ins Bett oder in den Kinderwagen. So entsteht die „Nuckelflaschen-Karies“, auch als „Zuckertee-Karies“ bekannt. Ursachen sind die ständige Zufuhr von gesüßter oder säurehaltiger Flaschennahrung (zuckerhaltige Tees, Säfte, gesüßte Milch, Apfelsaft oder andere Fruchtsaftgetränke) besonders während der Nacht oder in

Ruhephasen, weil dann der schützende Speichelfluss stark vermindert ist.

Auch allein Wasser als Flascheninhalt kann schädlich sein, da das Fortspülen des Speichels genügt, um eine Zahnzerstörung einzuleiten. Das Getränk umspült das Milchgebiss, kariesbildende Säuren entstehen und der weiche Zahnschmelz des Kindes wird angegriffen.



Quelle: Medizinische Hochschule Hannover

Sobald Ihr Kind allein sitzen kann, lassen Sie es aus einer Tasse trinken. Ab dem 1. Geburtstag sollte Ihr Kind nur noch aus Tasse oder Becher trinken.

3. Zähneputzen

Sobald sich der erste Milchzahn ankündigt, beginnen Sie bitte mit der regelmäßigen Zahnpflege. Mindestens bis zur Einschulung ist es vor allem Ihre Aufgabe die Zähne zu putzen bzw. nachputzen. Helfen Sie Ihrem Kind, denn kleine Kinder bekommen die Zähne allein noch nicht sauber.

4. Zahnpasta

Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta. **Kinderzahnpasten** sind für die Zeit vom Durchbruch des 1.

Milchzahnes bis zum 6. Geburtstag geeignet und enthalten 500 ppm Fluorid.

Etwa mit dem 6. Geburtstag treten die ersten bleibenden Zähne in die Mundhöhle durch. Bei diesen Zähnen besteht ein besonders hohes Karies-Risiko. Daher ist es bedeutend, bereits ab dem 6. Geburtstag auf eine Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt umzusteigen.

Die **Juniorzahnpasten** für die 6- bis 12-Jährigen enthalten ein mildes Tensid, das die Schleimhaut schont. Die Grenze von 1500 ppm Fluorid soll möglichst ausgeschöpft werden. Erwachsenenzahnpasten mögen die Kinder häufig wegen des minzigen Geschmacks noch nicht.

5. Getränke

Bevorzugen Sie bitte ungesüßten Tee oder Wasser. Säuglinge und kleine Kinder dürfen nur mineralarmes Wasser ohne Kohlensäure bekommen. Die Obstsaften enthalten viel Fruchtzucker und Säure, selbst wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Flasche steht. Die wertvollen Bestandteile von Obst stecken in den ganzen Früchten.

6. Jodsalz mit Fluorid

Auch Salz hat Auswirkungen auf die Zahngesundheit. Verwenden Sie daher bitte zum Kochen und Backen Speisesalz mit der Aufschrift „Jodsalz und Fluoride“. Der Verzehr von Speisen, die mit fluoridiertem Speisesalz zubereitet werden, hilft bei der Vorbeugung von Karies.