



Merkblatt Tipps zur Babyzahnpflege

Sobald ihr Kind ein Jahr alt ist, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Meist wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trinklerntasse brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, nur einen Monat lang, dann weg damit!

Verzichten Sie auf die Gabe von zuckerhaltigen Getränken, insbesondere gesüßte Tees, Instanttees, Obstsäfte oder verdünnte Fruchtsäfte aus der Nuckelflasche. Die Säfte enthalten viel Fruchtzucker und Fruchtsäure, auch wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Verpackung steht und sind damit schlecht für die Zähne. Nehmen Sie stattdessen ungesüßten Tee oder Wasser!

Überlassen Sie ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zur Selbstbedienung. Das Trinken sollte zum Durstlöschen erfolgen und nicht als Nuckelersatz. Geben sie daher ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum Dauergebrauch oder in der Nacht zum Einschlafen.

Schon der erste Milchzahn sollte gepflegt werden: Beginnen Sie mit einer kleinen weichen Babyzahnbürste oder auch Läppchen oder Fingerling. Wichtig ist das elterliche Putzen: Ab dem 2. Lebensjahr sollten die Zähne 2x am Tag mit einer erbsgroßen Menge Kinderzahnpaste mit Fluorid geputzt werden. Die Fluoridtabletten sind dann nicht mehr nötig. Nach dem Zähneputzen gibt es dann abends auch nichts mehr zu essen oder trinken ausser Wasser.

Schauen Sie beim Zähneputzen immer wieder die Zähne Ihres Kindes genauer an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist Zahnbelag zu sehen? Achten Sie darauf, dass Sie beim Zähneputzen alle Zähne und Zahnflächen reinigen. Setzen Sie die Zahnbürste mit den Borsten leicht schräg zum Zahnfleischsaum an und rütteln dann auf der Stelle.

Putzen Sie die Zähne des Kindes im Schoß eines Elternteils oder auf dem Wickeltisch.

Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne des Kindes morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gereinigt werden.

Verwenden Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift „Fluorid“.

Wenn in Ihrer Familie ein erhöhtes Kariesrisiko vorliegt und eventuell Fluoridtabletten verschrieben wurden sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt. Kleinkinder sollten nicht zu viele Fluoridprodukte zu sich nehmen.

Vermeiden Sie viele Zwischenmahlzeiten.

Zahnfreundliche Süßigkeiten sind ein wunderbarer Ersatz zu den „herkömmlichen“ und verursachen keine Karies.

Zahnärztliche Vorsorge fängt schon bei den ganz Kleinen an. Vereinbaren Sie den ersten Zahnarzttermin, wenn Ihr Kind sechs Monate alt ist.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Frank Kirchner
Kinderarzt