

# Mundhygiene bei Kindern vom 1. Milchzahn an!



Zähneputzen von Anfang an!

## Der erste Zahn ...

Ungefähr zwischen dem 4. und 8. Monat ist es soweit. Der erste Zahn wird sichtbar! Auch wenn er später wieder rausfällt, übernimmt er eine wichtige Rolle. Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne, und sie sind wichtig für die emotionale und sprachliche Entwicklung Ihres Kindes!

## Früh übt sich!

Es hat sich gezeigt, dass Fluor in Tablettenform zur Kariesprophylaxe nicht geeignet ist. Kinder bekommen heute keine Fluortabletten mehr (sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, dass er nur Tabletten zur Vitamin-D-Prophylaxe verschreibt, ohne Fluor)!

Wichtiger ist, dass die Kinder heute die Zähne ab dem 1. Milchzahn mit einer speziellen Kinderzahnbürste geputzt bekommen, und zwar bis zum 2. Lebensjahr 1 x tgl. ohne und 1 x tgl. mit ganz wenig Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500ppm). Ab dem 2. Lebensjahr werden dann die Zähne 2 x tgl. mit etwas Kinderzahnpaste geputzt. Lassen Sie ihr Kind ruhig mit der Zahnbürste im Mund spielen.

**Putzen Sie allerdings die Zähne von allen Seiten nach!**

## Wie kann ich bei meinem Kind Karies vermeiden?

Ein Kind kommt ohne Karies-Bakterien auf die Welt! Die Karies-Bakterien werden von den engsten Verwandten (Eltern, Großeltern, Geschwister...) an das Kind übertragen, indem Schnuller, Flaschensauger oder Löffel von den engen Kontaktpersonen abgeleckt werden! Dies sollte vermieden werden! Je weniger Karies-Bakterien auf das Kind übertragen werden, desto geringer das Kariesrisiko für das weitere Leben.



**Lecken Sie nicht den Schnuller, Flaschensauger oder Löffel ab!**

Weitere Ursache für die Kariesentstehung im Kleinkinderalter sind süße bzw. säurehaltige Getränke, wie z. B. gesüßte Tees, Säfte (Fruchtzucker macht auch Karies!), Apfelsaftschorle, Trinkschokolade, Limonaden ...

**Das normale Durstlöschgetränk muss zuckerfrei sein!**

Am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Wenn schön gesüßt, dann bitte nur zu den Hauptmahlzeiten (das gilt übrigens auch für uns Erwachsene).

## Der 1. Zahnarztbesuch!

Frühzeitig Vertrauen schaffen ist wichtig für Ihr Kind. Es ist denkbar schlecht, wenn der 1. Zahnarztbesuch Ihres Kindes mit Zahnschmerzen und notwendigen Behandlungen erfolgt! Sinnvoller ist es, wenn Ihr Kind lernt, dass regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt (2 x jährlich) „normal“ ist. Bringen Sie Ihr Kind mit (ab 2-3 Jahre), wenn Sie einen kurzen Kontrolltermin ohne Behandlung haben. Vermeiden Sie negativen Äußerungen in Bezug auf Zähne bzw. Zahnarzt, die Kinder haben ein feines Gespür für solche Bemerkungen!

die zahnarztpraxis  
am theater

Dr. Ralf Junk & Partner  
Hindenburgstraße 8a, 54290 Trier  
[www.zahnarzt-praxis-trier.de](http://www.zahnarzt-praxis-trier.de)  
[www.zahnaufhellung-trier.de](http://www.zahnaufhellung-trier.de)  
Tel. 0651 22935