

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Eltern,  
damit Ihr Kind sich lange an gesunden Zähnen freuen kann, sollten Sie bereits ab dem 1. Milchzahn aktiv werden. Wir haben Ihnen deshalb einige Hinweise rund um die Zahnpflege und eine zahngesunde Ernährung zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Früher Start



Milchzähne sind mehr als „vorläufige“ Zähne: Sie dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und sind wichtig für eine deutliche Aussprache. Deshalb beginnt das Zähneputzen bereits mit dem ersten Zahn: zunächst einmal am Tag, abends vor dem Schlafengehen. Ab dem zweiten Geburtstag sollten Sie morgens und abends putzen. Spezielle Kinderzahnbürsten haben einen kleineren Kopf als die Bürsten für Erwachsene. Bei Babys können für die ersten Putzversuche auch Fingerhut-Zahnbürsten hilfreich sein. Gerne beraten wir Sie zur richtigen Auswahl.

## ■ Richtig putzen



Sobald mehrere Zähne vorhanden sind, hilft die „KAI“-Regel beim sorgfältigen Reinigen: Zuerst die Kauflächen putzen, dann die Außenseiten, zuletzt die Innenseiten – jeweils mit kreisenden Bewegungen bzw. vom Zahnfleisch zum Zahn hin („von rot nach weiß“). Mit dieser Eselsbrücke können Kinder später auch selbst das Zähneputzen erlernen. Ganz alleine schaffen Kinder es erst, sobald sie flüssig schreiben können – vorher reicht die Feinmotorik für eine sorgfältige Reinigung meist nicht aus. Bis dahin sollten Sie als Eltern also immer nachputzen.

## ■ Fluorid für harten Zahnschmelz

Für eine effektive Zahnreinigung sollten Sie eine erbsengroße Menge Zahnpasta verwenden. Ob mit oder ohne Fluorid, ist unter Experten ebenso umstritten wie die Gabe von Fluoridtabletten. Das Spurenelement stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. Ein Zuviel an Fluorid kann aber auch schaden. Sie sollten sich deshalb für eine der beiden Möglichkeiten entscheiden:

- Fluoridhaltige Zahnpasta mit einem Gehalt von 500 ppm bis zum 6. Lebensjahr, Verwendung von Speisesalz mit Fluorid, keine Fluoridtabletten oder
- Zahnpasta ohne Fluorid, Speisesalz ohne Fluorid und Gabe von Fluoridtabletten (Verordnung durch den Kinderarzt)

Gerne beraten wir Sie ausführlich zu dieser Frage!

## ■ Schnuller und Co.



Schnuller oder Daumenlutschen erfüllen das Saugbedürfnis von Babys. Bei älteren Kleinkindern kann sich dadurch aber der Kiefer und die Zahnstellung verformen. Bis zum 2. Geburtstag sollten Sie Ihrem Kind daher den Schnuller am besten abgewöhnen. Ähnliche Probleme ergeben sich auch bei der langfristigen Verwendung von Nuckelflaschen, besonders in Verbindung mit zuckerhaltigen Getränken. Kinder können mit etwas Hilfe bereits vor dem 1. Geburtstag lernen, aus einem Becher zu trinken.

## ■ Umgang mit Zucker



Zucker ist eine der Hauptursachen für Karies. Ein bewusster Umgang hilft, das Kariesrisiko zu vermindern. Dazu gehört es beispielsweise, Kinder an zuckerfreie Getränke zu gewöhnen. Was-

ser, Kräuter- oder Früchtetees schmecken gut und schonen die

Zähne. Kinder lieben Süßigkeiten – den Zähnen zuliebe sollten Sie die zuckerhaltigen Leckereien aber rationieren. Dabei gilt: Lieber auf einmal naschen (etwa als Nachtisch nach einer Hauptmahlzeit) als verteilt über den ganzen Tag. Zuckerfreie Bonbons und andere zahnfremdliche Süßigkeiten (zu erkennen am Symbol des Zahnmannchens) sind eine mögliche Alternative. Obst und Gemüse als Rohkost zwischendurch regen die Bildung von Speichel an. Dadurch werden Säuren neutralisiert, die im Mund aus Zucker entstehen und den Zahnschmelz angreifen.

## ■ Regelmäßig zum Zahnarzt

Gerade, wenn die Zähne noch gesund sind, sollten Sie mit Ihrem Kind zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen. So kann Ihr Kind sich an die Praxisbesuche gewöhnen und Sie haben die Sicherheit, dass sich die Zähne Ihres Kindes gesund entwickeln.

Apothekenstempel

