

Das Wichtigste auf einen Blick

- Stillen Sie möglichst sechs Monate lang
- Ab dem 1. Zahn das Zähneputzen nicht vergessen
- Nur Sauger und Nuckel mit Stufenschaft verwenden
- Nichts Süßes in die Flasche!
- Sind Ihre eigenen Zähne gepflegt?
Sie sind das Vorbild für Ihr Kind!

Ausführlichere Informationen erhalten Sie in Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit:



Herausgeber: Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe
Auf der Horst 25, 48147 Münster, Tel.: 0251/507 145, www.ak-zahngesundheit-wl.de

Das Falblatt basiert auf einer Version von Herrn Zahnarzt Uwe Holtkamp, Gesundheitsamt Bottrop.

Stand: 01/2018

Titelfoto: Kimberly Reinick © www.fotolia.de

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: ©iStockphoto.com/endopack / Nadine und Mirco Freyland / Dr. A. Thumeyer

Seite 3: Nöske MK / Stadt Bottrop, Stephanie Klein / Stadt Bottrop, Stephanie Klein

Zahngesund im Kindermund

1

Lebensjahr

Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



Stillen und Flaschenernährung

In den ersten sechs Lebensmonaten ist Muttermilch für die Ernährung und das Trinken am besten; wenn möglich, sollte Ihr Baby gestillt werden. Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Es besteht sonst die Gefahr von Nuckelflaschenkaries. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschen, nicht zum Nuckeln.

Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zur „Selbstbedienung“ oder als Einschlafhilfe. Halten Sie die Flasche zum Füttern oder Durstlöschen stets selbst. Bitte verwenden Sie deshalb Glasflaschen, die dem Kind nicht zum Eigengebrauch überlassen werden können.

Vergrößern Sie auf keinen Fall das Saugerloch. Babys brauchen die Anstrengung beim Saugen – das verringert die Lust, am Daumen zu nuckeln. Ein zu großes Loch wird unbewusst mit der Zunge verschlossen, damit nicht zu viel Flüssigkeit kommt. Das Kind lernt dabei eine falsche Zungenlage beim Schlucken. Wenn später die Schneidezähne da sind, wird diese Lage beibehalten. Die Zunge drückt dann beim Schlucken gegen die Zähne, bis sie schief stehen.

Geben Sie nur im ersten Lebensjahr eine Nuckelflasche.

Sobald das Kind frei sitzen kann, trinkt es aus dem offenen Becher, es benötigt kein Trinklerngefäß!

Füllen Sie auf keinen Fall Obstsäfte oder gesüßte Kindertees ein; Babys und Kleinkinder sollten nur Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken, für die Nacht nur Wasser verwenden.

Zahnpflege

Putzen Sie schon die ersten Zähnchen einmal täglich gründlich von allen Seiten mit einem Hauch Kinderzahnpaste und einer Kinderzahnbürste.

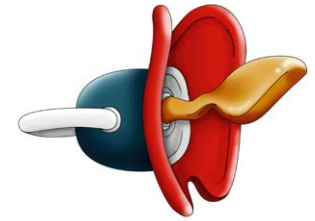
Ein erster Zahnarztbesuch ab Durchbruch des ersten Zahnes und anschließende regelmäßige Untersuchungen sind anzuraten.



Schnuller

Soweit möglich, sollte auf Nuckel verzichtet werden, ggf. ist ein Stufenschaft-Schnuller akzeptabel. Kaufen Sie deshalb nur kiefergerechte Sauger und Schnuller. Der Saugkörper soll möglichst flach und kurz sein (sog. Stufenschaft), nicht rund und ballonförmig.

Ein Schnuller ist dem Daumenlutschen vorzuziehen; Daumenlutschende Babys sind – wenn möglich – ganz früh auf den Schnuller umzugewöhnen. Um Zungenfehlfunktionen (einem falschen „Schluckmuster“) und Zahnfehlstellungen vorzubeugen, sollte das Nuckeln an Schnuller oder Flasche bis zum 2. Geburtstag beendet sein.



Fluoridschutz

Bitte verwenden Sie eine nicht zu süße Kinderzahnpaste mit Fluorid (500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid). Benutzen Sie zum Zähneputzen bei Ihrem Baby nur einen Hauch Zahnpaste.

Verwenden Sie Speisesalz mit Fluorid zum Kochen.

Werden vom Kinderarzt Fluoridtabletten verordnet, putzen Sie die Kinderzähne mit fluoridfreier Zahnpaste oder ohne Zahnpaste. Verzichten Sie solange auch auf Speisesalz mit Fluorid.



Und zum Schluss...

Warnung vor Babypuddings! Diese Erfindung der Nahrungswirtschaft belastet die Nieren (zu viel Eiweiß), kann Allergien anregen und eine Neigung zu Übergewicht auslösen. Vom vielen Zucker mal ganz abgesehen...