

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Keine Nuckelflasche mehr, aus Becher oder Tasse trinken lassen!
- Liebevoll das Lutschen am Schnuller oder Daumen abgewöhnen
- Zähneputzen nicht vergessen!

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](http://www.ak-zahngesundheit-wl.de)

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

Stand: 3/2011

Titelfoto: Johanna Goodyear © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: Nöske MK / Gesundheitsamt Bottrop, Zahnärztlicher Dienst / Gesundheitsamt Bottrop, Zahnärztlicher Dienst / Gesundheitsamt Bottrop,  
Zahnärztlicher Dienst / Michael Kempf © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / henrikbolin © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Aleksandr Ugorenkov © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Nöske MK

Seite 3: Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Stadt Bottrop, Stephanie Klein / Stadt Bottrop, Stephanie Klein

# Zahngesund im Kindermund

## 2. Lebensjahr

### Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



## Ernährung

Nach dem 1. Lebensjahr können und sollen Kinder am normalen Familienessen teilnehmen. Spezielle „Kinderlebensmittel“ (mit Zusätzen von Vitaminen, Mineralien, usw.), für die viel Werbung gemacht wird, enthalten oft sehr viel Zucker, der den Zähnen schadet.

Das tägliche Glas Milch zur Deckung des Calciumbedarfs sollte nicht durch spezielle, teure und unnötig zuckerhaltige „Kleinkindermilch“ ersetzt werden.

Ganz wichtig: Lassen Sie jetzt aus Bechern oder Tassen trinken, nicht mehr aus der Nuckelflasche oder Schnabeltasse. Diese Trinkmethoden führen bei Kleinkindern zu Karies und Verformungen der Kiefer.

Machen Sie Mineralwasser zum Lieblingsgetränk Ihres Kindes.

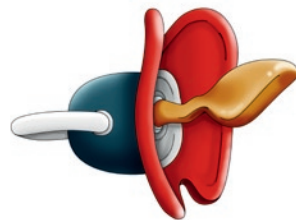


Spezielle „Kinderlebensmittel“:  
überflüssig, teuer, zu viel Zucker und zu wenig Ballaststoffe

## Lutschen abgewöhnen

Im zweiten Lebensjahr soll das Lutschen am Schnuller oder Dau- men ohne zu schimpfen abgewöhnt werden, damit sich der Kiefer nicht verformt. Sonst können Lispeln und ständiges Atmen durch den Mund (mit häufigen Erkältungen und Ohrentzündungen) die Folge sein.

Wenn die Abgewöhnung jetzt noch nicht gelingt, sollte wenigstens ein kiefergerechter Schnuller (breit und flach mit sog. Stufenschaft) benutzt werden.



## Zahnpflege

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes abends gründlich von allen Seiten mit einem Hauch Kinderzahn- pasta.

Das Kind kann im Arm liegen oder im Kinderstuhl sitzen. Am besten nehmen Sie eine Kinderzahn- bürste mit winzigem Bürstenkopf.



## Fluoridschutz

Die Kinderzahnpaste soll nur wenig Fluorid enthalten (500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid) und nicht süß schmecken. Es reicht bis zum zweiten Geburtstag aus, einmal am Tag eine erbsengroße Menge Fluoridzahnpaste zu verwenden.

Verwenden Sie Speisesalz mit Fluorid zum Kochen.

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



## Und zum Schluss...

Die Lust auf Süßes ist nur zum Teil angeboren. Sie sollte im Kleinkindalter nicht verstärkt werden. Geben Sie Süßigkeiten daher nicht als Belohnungen, sonst bekommt Süßes ein unschlagbar positives Image.