

Das Wichtigste auf einen Blick

- Putzen Sie mindestens 2 x täglich die Zähne Ihres Kindes
- Kinderzahnpaste mit Fluorid benutzen
- das Lutschen abgewöhnen
- Früherkennungsuntersuchung beim Zahnarzt 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

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

Stand: 3/2011

Titelfoto: Julián Rovagnati © www.fotolia.de

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: KZV Westfalen-Lippe / Autor unbekannt / Ramona Heim © www.fotolia.de / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer /
Stadt Bottrop, Stephanie Klein / Stadt Bottrop, Stephanie Klein

Seite 3: Nöske MK / Claudia Eichel

Zahngesund im Kindermund

3.

Lebensjahr

Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



Zahnpflege

Putzen Sie Ihrem Kind abends die Zähne gründlich von allen Seiten mit einem Hauch Kinderzahnpaste. Kinder sind in diesem Alter für eine wirksame eigenständige Entfernung von Zahnbelag noch zu ungeschickt.

Der Zahnbelag findet sich übrigens nur an drei ganz bestimmten Stellen: in den Rillen auf den Kauflächen der Backenzähne, in den Räumen zwischen den Zähnen und immer am Zahnfleischrand (außen und innen).

Morgens (und am besten auch mittags) nach dem Essen soll Ihr Kind selbst das Zähneputzen „üben“. Die Geschicklichkeit lässt dabei anfangs nur ein „Schrubben“ auf den Kauflächen zu.

Das Erlernen einer wirksamen Zahnputzsystematik dauert bis zum Grundschulalter. Üben Sie mit Ihrem Kind regelmäßig die „KAI“-Zahnputz-Systematik: Auf den **K**auflächen der Backenzähne hin und her putzen (Abb. 1), danach zubeißen und auf den **A**ußenflächen „Kreise malen“ (Abb. 2). Zum Schluss an den **I**nnerflächen die Zahnbürste aufs Zahnfleisch setzen und von dort über die Zähne „fegen“ (Abb. 3).



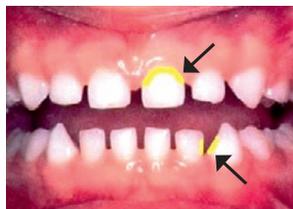
1. **K** = Kauflächen



2. **A** = Außenflächen



3. **I** = Innenflächen



Fluoridschutz

Ab dem dritten Lebensjahr sollte Kinderzahnpaste mit wenig Fluorid (500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid) **zweimal** am Tag benutzt werden. Sie soll nicht süß schmecken. Eine erbsengroße Menge reicht jeweils aus.

Wenn dreimal am Tag geputzt wird, lassen Sie einmal Zahnpaste weg oder verwenden Sie einmal Zahnpaste ohne Fluorid.

Verwenden Sie Speisesalz mit Fluorid zum Kochen.

Sofern Ihr Kinderarzt weiterhin Fluoridtabletten verordnet, verzichten Sie auf fluoridhaltiges Salz.

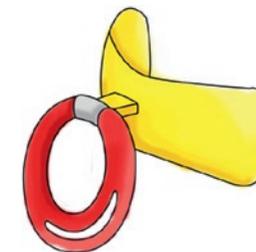


Lutschen abgewöhnen

Wenn Kinder im dritten Lebensjahr noch am Schnuller oder Daumen lutschen, sind Kieferverformungen, Fehlfunktionen der Zunge und Sprechstörungen zu erwarten. Das Lutschen muss jetzt unbedingt beendet werden.

Oft hilft eine „Mundvorhofplatte“, die Sie bei Ihrem Zahnarzt erhalten. Sie beseitigt Fehlfunktionen der Zunge und stärkt die Lippenmuskulatur. Manchmal heilen Kieferverformungen so wieder aus.

Zum Abgewöhnen können verschiedene Kinderbücher helfen. Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit oder im Kindergarten nach Empfehlungen.



Mundvorhofplatte

Früherkennungs-Untersuchung

Nehmen Sie Ihr Kind so früh wie möglich zu Ihren zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen mit. Es soll die Zahnarztpraxis angstfrei kennen lernen, bevor vielleicht einmal eine Behandlung nötig wird.

Ab einem Alter von 2 1/2 Jahren sind meist schon alle Milchzähne vorhanden. Ihr Zahnarzt kann dann ein persönliches Kariesrisiko Ihres Kindes ermitteln und Sie gezielt beraten. Wenn nötig, können die Zähne mit einem Fluoridschutz lackiert werden. Fragen Sie in der Zahnarztpraxis nach der für Sie **kostenlosen** Früherkennungsuntersuchung („FU“).

Lassen Sie Karies an den Milchzähnen so früh wie möglich behandeln. Mit jedem befallenen Milchzahn steigt das Risiko, dass weitere Zähne erkranken und unnötige Schmerzen auftreten.



Und zum Schluss...

Einige Kinderbücher aus der Zeit Ihrer Eltern und Großeltern sind zum Thema Zähne aus heutiger Sicht nicht mehr zu empfehlen: Der Zahnarztbesuch sollte nicht als „Horrortrip“ geschildert werden und die Kariesbakterien nicht als Identifikationsfiguren sympathisch im Mittelpunkt der Geschichten stehen.