

Das Wichtigste auf einen Blick

- KAI-Zahnputz-Systematik trainieren
- Fluoridschutz nicht vergessen
- Zuckerfreier Vormittag - auch bei Getränken
- Lutschen unbedingt abgewöhnen

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: Andres Rodriguez © www.fotolia.de

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: cristina © www.fotolia.de / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / henrikbolin © www.fotolia.de / Aleksandr Ugorenkov © www.fotolia.de /

Seite 3: Nöske MK / Stadt Bottrop, Stephanie Klein / Stadt Bottrop, Stephanie Klein / Aktion zahnfreundlich e.V.

Zahngesund im Kindermund

4. Lebensjahr

Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



Vom Umgang mit Süßem

Zucker schadet den Zähnen besonders, wenn er zu oft konsumiert wird. Nach zuckerhaltigen Lebensmitteln brauchen die Zähne jedes Mal eine stundenlange „Erholungspause“.

Tipps, damit Kinder seltener Zucker zu sich nehmen:

- Getränke zum Durstlöschen sollten zuckerfrei sein, weil Kinder sehr häufig trinken. Am besten ist Mineralwasser. Obstsaft, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden eignen sich nicht zum Durstlöschen.
- Zuckerhaltiges zu den Hauptmahlzeiten (Nachtisch, Getränk) schadet weniger als zwischendurch.
- Es ist besser, einmal am Tag eine „Naschzeit“ zuzulassen, als immer wieder erneutes Naschen zu erlauben.
- Am Vormittag sollen Zähne nach dem Frühstück „zuckerfrei“ haben. Achten Sie hier auch auf Abläufe im Kindergarten (Zähneputzen nach dem Frühstück, Getränkeangebot).
- Speisen, die gut gekaut werden müssen (z.B. knackiges Obst, rohes Gemüse), sind als Zwischenmahlzeit besser geeignet als Klebriges oder Weiches.



Zahnpflege

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind abends die Zähne von allen Seiten gründlich putzen.

Morgens sollte Ihr Kind die Zahnpflege nach der „KAI“-Zahnputz-Systematik üben: **K**aufläichen, **A**ußenfläichen, **I**nnenfläichen (vgl. Abb. 1-3). Das anfängliche Schrubben auf den Kaufläichen muss jetzt langsam um die Reinigung der Außenfläichen ergänzt werden. Dabei werden die Zähne zusammengebissen und mit kreisenden Bewegungen gereinigt. Wichtig ist, keine Zähne auszulassen. Das Kind sollte an den Backenzähnen oben auf einer Seite anfangen und erst ganz hinten auf der anderen Seite unten aufhören.



1. **K** = Kaufläichen



2. **A** = Außenfläichen



3. **I** = Innenfläichen

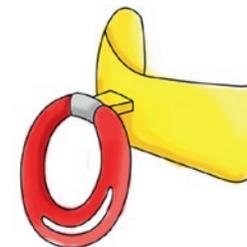


Lutschen abgewöhnen

Wenn Kinder im vierten 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.

Auf einem Lutschkalender können Kinder „lutschfreie“ Tage eintragen.



Mundvorhofplatte

Fluoridschutz

Bereiten Sie Speisen mit Fluoridsalz zu. Es schützt die Zähne schon beim Essen.

Zweimal täglich sollte eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste benutzt werden, die nicht süß schmecken und nur wenig Fluorid (500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid) enthalten darf.



Zahnarztbesuch

Lassen Sie Ihr Kind zweimal jährlich zahnärztlich untersuchen.

Fragen Sie in der Zahnarztpraxis nach der für Sie kostenlosen Früherkennungsuntersuchung („FU“). Diese umfasst eine Bestimmung des kindlichen Kariesrisikos, eine gezielte Beratung der Eltern und gegebenenfalls Fluoridlackierungen der Milchzähne.

Und zum Schluss...

Jede Art von Zucker macht Karies. Achten Sie daher auch auf versteckte Zucker. Vertrauen Sie nicht den Angaben „kristallzuckerfrei“ (darf durchaus andere Sorten Zucker enthalten) oder „ohne Zuckerzusatz“ (kann z.B. Fruchtzucker aufweisen). Süßes ganz ohne Zucker heißt „zahnfreundlich“. Garantiert zahnfreundliche Süßigkeiten erkennen Sie am „Zahnmännchen mit Schirm“. Sie verursachen keine Zahnschäden. Das wurde in wissenschaftlichen Tests bewiesen. Für Kinder werden aber nur kleine Portionen empfohlen, da sie sonst abführend wirken können.

