

# Empfehlungen zur Zahngesundheit

## Liebe Eltern,

die Gesundheit Ihrer Kinder liegt uns am Herzen. Dazu gehört auch die Gesundheit der Zähne. Leider müssen wir oft erleben, dass Kinder Karies bekommen und die Zähne dann aufwendig saniert, d.h. gebohrt und gefüllt werden müssen. Manchmal sind Zahnbehandlungen nur in Narkose möglich, weil die Kinder den Mund erst gar nicht aufmachen.



Um das zu vermeiden, sollten Sie folgende Grundsätze beachten:



### 1. Kein Kind braucht süße Getränke aus der Nuckelflasche.

Bitte beachten Sie, dass sogenannte kristallzuckerfreie Kindertees häufig anderen Zucker, z.B. Malz-zucker (Maltose) oder Traubenzucker (Glucose) enthalten. Diese sind genauso schädlich für die Zähne wie normaler Haushaltszucker. Blankes Gift für die Zähne ist Apfelschorle aus der Nuckelflasche! Hier kommt Fruchtsäure mit Fruchtzucker zusammen und auch bei großer Verdünnung ist hier die Karies, besonders der oberen Schneidezähne, vorprogrammiert. Ebenso kritisch sind die sogenannten Quetschies. Diese sind mit Traubensaftkonzentrat gesüßt und werden wegenuckelt.

### 2. Die Zähne werden ab dem Durchbruch gepflegt, d.h. zunächst mit einem Wattestäbchen oder einer Fingerzahnbürste zweimal täglich gereinigt, später dann mit der Kinderzahnbürste.

Nach dem Putzen soll nicht ausgespült, sondern nur ausgespuckt werden.

Wir empfehlen Kinderzahncreme mit einem altersgemäßen Fluoridanteil **z.B.** Elmex Baby mit 500ppm Fluorid bis 2 Jahre/ Elmex Kinder mit 1000 ppm Fluorid ab 2 Jahre bis zum 6. Geburtstag/ danach bis zum 12. Geburtstag Elmex junior mit 1400ppm Fluorid. Natürlich können Sie auch eine andere Marke nehmen.



### 3. Bitte beachten Sie die empfohlenen Zahncreme-Mengen und geben Sie nicht mehr als angegeben auf die Zahnbürste. Eine erbsgroße Menge reicht oft aus.



### 4. Der Schnuller sollte niemals von den Eltern abgeleckt werden, wenn er z.B. herunter gefallen ist.

Dabei werden Bakterien übertragen, die Karies auslösen.



### 5. Spätestens ab dem 3. Geburtstag sollte das Kind regelmäßig dem Zahnarzt vorgestellt werden.

Bitte sprechen Sie mit uns, wenn der Zahnarzt Ihnen weitere oder andere Empfehlungen gibt.



**Wir freuen uns, wenn unsere Empfehlungen dazu beitragen, Ihrem Kind gesunde Zähne zu erhalten!**

Ihre Kinder- und Jugendärztinnen Dr. Andrea Seiler, Dr. Jasmin Pletl-Maar, Dr. Hajni Gabriele Graf