

Z 1 – Z 2 (6.–20. Lebensmonat)**Gesunde Zähne von Anfang an**

Liebe Eltern,

die Mundgesundheit Ihres Kindes liegt uns sehr am Herzen und wir möchten Sie mit folgenden Tipps dabei unterstützen, die Zähne Ihres Kindes gesund zu erhalten.

- **Kariesentstehung und Ernährung:** Karies entsteht, wenn Bakterien im Mund Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure greift den Zahnschmelz an. Je häufiger und je länger die Zähne mit Zucker in Berührung kommen, desto größer ist das Risiko für Karies. Ihr Kind sollte daher am besten nur Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken. Saft oder Saftschorlen sollten die Ausnahme bleiben und wenn überhaupt, dann nur zu den Hauptmahlzeiten und im Becher angeboten werden. Auch verdünnte Fruchtsäfte enthalten Fruchtzucker und Säuren, die den eigentlich sehr widerstandsfähigen Zahnschmelz angreifen. Saugflaschen mit gesüßten Getränken, sowie „Quetschies“ schädigen die Zähne besonders.
- **Mundhygiene:** Beginnen Sie ab dem ersten Zahn zweimal täglich mit dem Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste. Ab dem zweiten Geburtstag kann auch eine elektrische Zahnbürste verwendet werden. Übernehmen Sie als Eltern das gründliche Putzen der Zähne Ihres Kindes.
- **Fluoridierung:** Verwenden Sie ab dem ersten Zahn eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste mit 1000 ppm Fluorid (zweimal täglich jeweils in reiskorngroßer Menge). Falls Fluoridtabletten gegeben werden, sollte bis zum ersten Geburtstag nur fluoridfreie Zahnpaste verwendet werden. Ab dem zweiten Geburtstag soll zweimal täglich mit erbsengroßer Menge an fluoridierter Kinderzahnpaste geputzt werden.
- **Schnuller:** Wenn ein Schnuller verwendet wird, dann behalten Sie am besten die kleinste Größe bei, um das Risiko einer Kieferfehlentwicklung zu minimieren. Schnuller in Kirschform sind nicht empfehlenswert. Achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung „natürlich kiefergerecht“. Idealerweise beginnen Sie im Alter von zwei bis zweieinhalb Jahren mit der Abgewöhnung, sodass ihr Kind den Schnuller spätestens ab dem dritten Geburtstag nicht mehr benötigt.
- **Zahnarztbesuch:** Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind zweimal pro Jahr (alle sechs Monate) zur zahnärztlichen Kontrolle kommen. Dabei untersuchen wir die Zähne, kontrollieren den Zahnwechsel, fluoridieren die Zähne und beantworten gerne alle offenen Fragen.

Ihr Praxisteam