

Z 3 – Z 4 (21.–48. 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. Süßigkeiten und auch salzige Snacks, wie zum Beispiel Chips, enthalten Zucker. Je häufiger Kinder naschen und snacken und je öfter die Zähne mit Zucker und Kohlenhydraten in Kontakt kommen, desto höher ist das Kariesrisiko. Vermeiden Sie daher zuckerhaltige Snacks zwischen den Mahlzeiten. Zucker schadet den Zähnen weniger, wenn er nur zu den Hauptmahlzeiten verzehrt wird. Eine zahngesunde Ernährung besteht aus Vollkornprodukten und frischem Obst und Gemüse. Hier entsteht beim Kauen viel Speichel, der die Zähne vor Angriffen durch Saures und Süßes schützt.
Ihr Kind sollte am besten hauptsächlich Wasser trinken. Saft(schorlen), Limo, Cola etc. sollten die Ausnahme bleiben und wenn überhaupt, dann nur zu den Hauptmahlzeiten und im Becher angeboten werden
- **Mundhygiene:** Passen Sie die Zahnpflege an das Alter und Können Ihres Kindes an. Ihr Kind kann zwar schon auf den Zähnen hin- und herputzen, aber die Zähne noch nicht selbstständig gründlich reinigen. Sie als Eltern müssen die Zähne ihres Kindes zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta gründlich nachputzen. Eine elektrische Zahnbürste ist empfehlenswert. Sie sollten zusätzlich drei bis viermal pro Woche die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnseidesticks reinigen. Geben Sie Ihrem Kind abends nach dem Zähneputzen nur noch Wasser zu trinken.
- **Fluoridierung:** Verwenden Sie zweimal täglich eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta mit 1000 ppm Fluorid. Erhöhen Sie ab dem zweiten Geburtstag die Menge an Zahnpasta von reiskorn groß auf erbsengroß.
- **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