

Z 5 – Z 6 (49.–72. 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.

- **Ernährung:** 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 angeboten werden. Süßigkeiten und auch salzige Snacks, wie zum Beispiel Chips, enthalten Zucker. Je häufiger Kinder naschen und snacken und je öfter die Zähne mit Zucker 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. Vermeiden Sie ebenfalls klebrige Speisen, die schlecht aus den Rillen auf den Kauflächen und aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen sind. 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.
- **Mundhygiene:** Passen Sie die Zahnpflege an das Alter und Können Ihres Kindes an. Bringen Sie Ihrem Kind das Zähneputzen nach der KAI-Technik bei: Kauflächen, Außenflächen und Innenflächen werden nacheinander geputzt. Helfen Sie Ihrem Kind dabei und putzen Sie im Anschluss bis zum Alter von ca. 8 Jahren zweimal täglich gründlich nach. Im Alter von fünf bis sechs Jahren bricht der erste bleibende Backenzahn oft unbemerkt hinter den Milchbackenzähnen durch. Putzen Sie diesen Zahn besonders sorgfältig. Eine elektrische Zahnbürste ist empfehlenswert. Sie sollten zusätzlich drei bis viermal pro Woche die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen. Helfen Sie Ihrem Kind bis zum Alter von 12 Jahren bei der Anwendung von Zahnseide. Ihr Kind soll abends nach dem Zähneputzen nur noch Wasser trinken.
- **Fluoridierung:** Verwenden Sie zweimal täglich eine erbsengroße Menge an fluoridhaltiger Kinderzahnpaste mit 1000 ppm Fluorid. Wechseln Sie ab dem sechsten Geburtstag zu einer Juniorzahnpaste oder zu einer Erwachsenenzahnpaste mit jeweils 1450 ppm Fluoridgehalt. Verwenden Sie einmal wöchentlich zusätzlich Elmex gelée (Wir stellen ihnen gerne ein Rezept aus).
- **Zahnarztbesuch:** Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind zweimal pro Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle kommen. Ab dem sechsten Geburtstag wird zweimal jährlich eine Kinderzahnreinigung durchgeführt. Außerdem versiegeln wir die Rillen auf den Kauflächen (Fissuren) der bleibenden Backenzähne. Diese Leistungen werden komplett von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ihr Praxisteam