

## Mundhygiene bei Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

### Der ersten Zahn...

Ungefähr zwischen dem sechsten und neunten Monat ist es soweit: die mit Spannung erwarteten ersten Milchzähne brechen durch! Auch wenn sie später wieder ausfallen, haben sie doch eine wichtige Rolle: Sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne, ausschlaggebend für die körperliche und emotionale Gesundheit und die Entwicklung der Sprache, des Kiefers und des Schädels. Umso wichtiger ist die richtige Prophylaxe von Anfang an!



### Früh übt sich

Zähneputzen fängt beim 1. Milchzahn an!

Ein im Kindesalter erlerntes Verhalten wird meist ein Leben lang beibehalten. Je früher ein Kind mit der richtigen Mundpflege vertraut gemacht wird, desto selbstverständlicher lässt diese sich in den Alltag integrieren.

Ab dem 1. Milchzahn täglich einmal mit einer speziellen Kinderzahnbürste für Kleinkinder und einer maximal erbsengroßen Portion Kinderzahncreme (Fluoridgehalt 500 ppm) Zähne und Zahnfleisch reinigen.

Ab dem 2. Lebensjahr zweimal am Tag mit Kinderzahncreme die Zähne putzen.

Auch bei „selbstständigen“ Kindern müssen die Eltern noch von allen Seiten nachputzen!

***Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibrift schreiben kann, ist die Geschicklichkeit und Motorik ausreichend um auf das Nachputzen zu verzichten!!!***

***Die Zahngesundheit Ihres Kindes liegt in Ihrer Hand!***

### Kinder putzen mit der KAI-Methode:

Die für Kinder empfohlene Putzmethode ist KAI:

**K**aufläche  
**A**ussen  
**I**nnen



### Fluorid schützt vor Karies

Fluoride machen die Zähne widerstandsfähiger gegen die Säureangriffe der Plaquebakterien und verlangsamen den Stoffwechsel der Kariesbakterien.

Die Kariesschutzwirkung von Fluoriden findet vor allem direkt auf der Oberfläche der Zähne statt. Deshalb ist eine lokale Fluoridierung einer systemischen Fluoridierung durch Fluoridtabletten vorzuziehen.

Empfehlung: Lokale Fluoridierung durch Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm) und fluoridiertes Speisesalz.

Sollten doch wegen anderer Ursachen Fluoridtabletten notwendig sein, benutzen Sie am besten eine Kinderzahnpaste ohne Fluorid, da es sonst zu einer Überversorgung mit Fluorid kommen kann, was zu Flecken auf den noch folgenden bleibenden Zähnen führen kann.



### Frühzeitig Vertrauen schaffen

Die frühzeitige Gewöhnung an Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt schafft eine vertraute Atmosphäre. Ihr Kind gewöhnt sich so bereits im frühen Alter an die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, welche idealerweise 2 Mal im Jahr stattfindet. Die Entwicklung der Zähne und des Kiefers können so kontrolliert werden und beginnende Entwicklungsstörungen oder Karies werden frühzeitig erkannt und können eingedämmt werden.

### **Dauernuckeln verursacht Karies**

Dauernuckeln an Nuckelflachen mit gesüßten oder säurehaltigen Getränken (z. B. Säfte, Apfelschorle, gesüßter Kindertee) verursacht die sogenannte „Nuckelflaschenkaries“.

Eine Hauptursache für die Zerstörung von Milchzähnen im Kleinkindalter ist das ständige Umspülen der Zähne mit süßen oder säurehaltigen Getränken. Die Folge sind in der Regel frühzeitiger Milchzahnverlust neben Schmerzen und Entzündungen. Optimal ist, das Fläschchen nur zu den Mahlzeiten zu reichen oder wenn das Kind Durst hat.

**Es gilt: Säfte, Apfelschorle etc. nur zu den Hauptmahlzeiten reichen.**

**Geeignete Getränke für zwischendurch: ungesüßte Tees oder stilles Wasser**

Am besten kaufen sie eine Glasflasche für Ihr Kind - so kommen Sie nicht in Versuchung, die Flasche mit ins Bett oder den Kinderwagen zu legen.

Gewöhnen Sie Ihr Kind früh an eine Tasse oder einen Becher (ab ca. 1 Jahr).

