

Gesunde Kinderzähne

Welche Zahncreme sollte verwendet werden?



Prinzipiell sollte eine fluoridhaltige Zahnpasta ab dem ersten Zahn verwendet werden.

Bei Kindern bis zum 2. Lebensjahr empfehlen wir eine Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm in „erbsengroßer“ Portion. Vom 2. bis 6. Lebensjahr sollte dann eine Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid benutzt werden, auch da in „erbsengroßer“ Portion. Ab dem 6. Geburtstag, mit Beginn des Durchbruchs der bleibenden Zähne, ist der Gebrauch einer Juniorzahnpasta oder einer Erwachsenenzahnpasta mit 1400 ppm Fluorid sinnvoll.

Welche Funktion haben Fluoride und was ist der sinnvolle Umgang mit ihnen?

Fluoride helfen die Entstehung von Karies zu verhindern, indem sie die Remineralisation der Zähne durch den Speichel fördern und die Demineralisation unter vorhandenen Belägen/Plaque vermindern. Zahnärzte empfehlen die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta ab dem ersten Zahn.

Nähere Informationen siehe Download „Fluoride“!

Welche Zahnbürste ist geeignet?

Ab dem ersten Zahn sollte direkt mit einer „richtigen“ Zahnbürste mit Borsten die Zähne geputzt werden. Nicht empfehlenswert sind Bürsten mit Gummknöpfen oder Fingerlinge. Die Zahnbürste sollte von der Größe her dem Alter angepasst sein. Im Handel sind diese Zahnbürsten im Allgemeinen mit der Aufschrift „ab dem ersten Zahn“ versehen. Prinzipiell sollten bei Kindern eher weiche Zahnbürsten in einer alters- und größenentsprechenden Ausführung zum Einsatz kommen.



Zum Zähneputzen üben sind Handzahnbürsten sinnvoll. Elektrische Zahnbürsten erleichtern aber oftmals den Putzalltag. Jede Familie muss für sich ausprobieren mit welcher Art von Zahnbürste das Putzen am effektivsten ist.

Unter der Voraussetzung, daß die Zahnpflege systematisch mit der richtigen Technik durchgeführt wird, können sowohl die Hand-, als auch die elektrische Zahnbürste gleichermaßen mit gutem Ergebnis angewendet werden. Bei Fragen können Sie sich gerne auch an Ihren Zahnarzt wenden.

Spätestens nach 3 Monaten sollte eine Zahnbürste ausgetauscht werden.

Was sollte man beim Kauf eines Schnullers beachten?

Babys und Kleinkinder haben ein Saugbedürfnis, welches häufig zur Beruhigung und zum Einschlafen bedient werden muss. Bei vielen Kindern funktioniert das gut mit einem Schnuller. Beim Kauf eines Schnullers sollte aber auf die Form geachtet werden. Auf keinen Fall sollten sogenannte „Kirschschnuller“ mit kugelförmigem Saugteil zum Einsatz kommen. Der Saugteil sollte kiefergerecht

geformt und der Übergang in den Mund möglichst flach sein. Dies ist der Bereich der zwischen den Zähnen liegt. Je flacher er ist, desto weniger leicht bildet sich ein „offener Biss“. „Offener Biss“ bedeutet das die Schneidezahnkanten von Ober- und Unterkieferzähne nicht aufeinandertreffen, wenn das Kind zubeißt.

Am besten wird der Schnuller zwischen dem 2. und 3. Geburtstag abgewöhnt. Eventuelle, durch den Schnuller entstandene Fehlstellungen, regulieren sich so am wahrscheinlichsten von alleine.

Die Schnuller sollten nicht mit dem Kind wachsen, empfehlenswert ist es bei der kleinsten Größe zu bleiben.

Welche Ernährung ist empfehlenswert?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist für den ganzen Körper und die Zähne wichtig. Frisches Obst, rohes Gemüse und Vollkornprodukte regen den Speichelfluss an. Der Speichel ist unser wichtigstes körpereigenes Schutzsystem im Mund. Er spült, schützt und repariert die Zähne.



Kindern sollte als Alltagsgetränk Wasser, oder ungesüßter Kräutertee angeboten werden. Früchtetees sind aufgrund des hohen Säureanteils nicht zu empfehlen.

Süßes soll bewusst und maßvoll gegessen und getrunken werden.

Welche Trinkflaschen bieten sich an?

Ab dem ersten Geburtstag sollte das Kind lernen aus einem Becher/Tasse zu trinken.

Viele Kinder trinken aus Flaschen mit Saugern, Trinkhalmen oder Trink-Caps. Für unterwegs, oder wenn nur bei Durst getrunken wird, ist dagegen nichts einzuwenden. Regelmäßiges Nuckeln schadet allerdings der Kieferentwicklung. Sind diese Flaschen mit süßen Getränken gefüllt, kommt noch die Gefahr der Entstehung von Karies hinzu.