

## Liebe Eltern,

auf diesem Merkblatt haben wir Ihnen einige Tipps zusammengestellt, wie Sie von Anfang an dazu beitragen können, die Zahn- und Mundgesundheit Ihres Kindes zu unterstützen. Wenn Sie weitere Fragen oder Anmerkungen haben, sprechen Sie uns an, wir sind gern für Sie da.

- ❶ In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist es das Beste für Ihr Kind, wenn Sie es voll stillen.
- ❷ Viele Eltern geben den Kindern Obstsaftsäfte. Das ist für eine gesunde Ernährung aber nicht nötig. Die wertvollen Bestandteile von Obst stecken in den ganzen Früchten und nicht so sehr im Saft. Obstsaftsäfte enthalten viel Zucker und Säure, selbst wenn „ohne Zuckerzusatz“ und „naturrein“ auf der Flasche steht. Saftsäfte, auch Gemüsesaftsäfte wie z.B. Karottensaft, sind deshalb schlecht für die Zähne.
- ❸ Kaufen Sie nur Nuckelflaschen aus Glas.
- ❹ Bringen Sie Ihr Kind mit Liebe ins Bett – nicht mit der Flasche. Für das Nuckeln und Saugen reicht ein Nuckel – aber ohne Flasche!
- ❺ Sobald Ihr Kind allein sitzen kann, lassen Sie es aus der Tasse trinken. Oft wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken und ist der beste Durstlöscher. Eine Trinklern- oder Schnabeltasse brauchen die meisten Kinder nicht, wenn doch, nur einen Monat lang – dann weg damit!
- ❻ Für unterwegs reicht kleingeschnittenes Obst oder Gemüse. Kleinkinder „lutschen“ auch gerne Knäckebrot.
- ❼ Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden. Beginnen Sie mit einer kleinen weichen Zahnbürste oder mit der „Superbrush“. Mama und Papa können sich die Aufgabe teilen. Einer bürstet die Zähne des Kindes am Morgen, einer vor dem Zubettgehen. Abends die Zahnbürste bitte nur dünn mit der Kinderzahnpaste bestreichen. Danach gibt es nichts Süßes mehr zu trinken oder zu essen.
- ❽ Schauen Sie sich immer wieder einmal die Zähne Ihres Kindes genauer an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist Zahnbelag zu sehen?
- ❾ Kaufen Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit Jod, Fluor und Folsäure.
- ❿ Tun Sie etwas für Ihre eigenen Zähne: Notwendig ist eine gute Zahnreinigung mit Zahnbürste, Zahnzwischenraum-Bürstchen oder Zahnseide. Verwenden Sie Fluorid-Zahnpaste und seien Sie sparsam mit süßen Zwischenmahlzeiten. Rauchen gefährdet Ihr Zahnfleisch und die „Standfestigkeit“ Ihrer Zähne. Der Zahnarzt hilft bei Karies und Zahnfleisch-Erkrankung und sorgt für ein gutes „Mundgefühl“.
- ⓫ Wenn Sie täglich einige zahnschonende Kaugummis kauen, beugt das der Übertragung von Karieskeimen auf Ihr Kind vor. Zeigen Sie dem Zahnarzt, der Dentalhygienikerin, der Prophylaxeassistentin und dem Kinderarzt die gesunden Zähne Ihres Kindes. Sie freuen sich über den Erfolg!