



Zahngesundheit

# Das 1 x 1 für Kinderzähne

Informationen für Eltern

**STUTTGART**



Liebe Eltern,

Kinderzähne sind kostbar. Wir, das Gesundheitsamt der Stadt Stuttgart, wünschen Ihrem Kind ein strahlendes Lächeln mit gesunden Zähnen von Anfang an. Unsere Tipps zur Zahnpflege und Ernährung mit „Biss“, zum Zahnaufbau mit Fluorid und dem ersten Zahnarztbesuch helfen Ihnen dabei, sie auf Dauer gesund und schön zu erhalten.

Ihr zahnärztliches Team vom Gesundheitsamt Stuttgart  
und der Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit



## Zahnpflege ab dem ersten Zahn

Zahnpflege ist wichtig! Sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist, sollten Sie zweimal täglich, morgens und abends, vorsichtig putzen. Verwenden Sie dafür eine Putzlernbürste mit einer winzigen Portion fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Ab dem zweiten Geburtstag nehmen Sie eine altersgerechte Zahnbürste mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Falls Sie Fluoridtabletten geben, benutzen Sie bitte eine fluoridfreie Zahnpasta.

Am besten lässt sich die Zahnpflege mit dem abendlichen Zubettgeh-Ritual verbinden. So wird das Zähneputzen zur Selbstverständlichkeit für Sie und Ihr Kind. Nicht an jedem Tag wird es mit Begeisterung dabei sein, bleiben Sie geduldig, aber konsequent. Lustige Lieder und Geschichten bringen Schwung in die Zahnputzroutine, machen Spaß und Ihrem Kind Lust auf „mehr“.

Unterstützen Sie Ihr Kind und putzen Sie seine Zähne nach! Erst wenn es die Schreibschrift flüssig beherrscht, ist die Feinmotorik so „trainiert“, dass es selbstständig für saubere Zähne sorgen kann. Indem Sie selbst auf Ihre Mundhygiene achten, können Sie ihm ein Vorbild sein.



## Schnuller & Co

Das natürliche Saugbedürfnis von Babys ist wichtig für ihre Entwicklung: Die Anstrengung beim Nuckeln an der Brust oder Flasche regt das Wachstum der Kieferknochen an und beeinflusst die spätere Zahn- und Kieferstellung entscheidend.

Viele Babys lutschen auch an Daumen, Fingern oder Bettzipfeln. Bieten Sie lieber einen kiefergerechten Schnuller an – er lässt sich später leichter abgewöhnen.

Spätestens zum dritten Lebensjahr sollten Kleinkinder das Nuckeln ablegen. Dann kann sich eine entstandene Kieferverformung noch von selbst ganz oder teilweise ausgleichen. Bleibt der Schnuller oder Daumen im Mund, überträgt sich die Verformung auf das bleibende Gebiss. Der sogenannte „offene Biss“ entsteht und die Sprachentwicklung wird beeinträchtigt. Eine kieferorthopädische oder logopädische Behandlung kann dann notwendig werden.

Lob, fantasievolle Geschichten oder ein Bilderbuch zum Thema helfen beim Entwöhnen und erklären das „Verschwinden“ des Schnullers.



## Gesund essen und trinken

Bei Ihrem **Säugling und Kleinkind** kann das „Dauernuckeln“ von süßen Flüssigkeiten schlimme Folgen haben: Übermäßiger und ständiger Genuss von Zucker greift die zarten Milchzähne an. Zahnärzte sprechen von der sogenannten „Nuckelflaschenkaries“. Mit einfachen Regeln können Sie diese verhindern:



Benötigt Ihr Säugling noch Milchnahrung? Dann lassen Sie ihn nur zu bestimmten Zeiten trinken und keinesfalls mit dem Fläschchen einschlafen.



Geben Sie das Fläschchen nicht zum Ein- und Durchschlafen. Essen und Trinken gehören zu den wachen Phasen des Tages, Ruhe- und Nachtzeiten sind zum Schlafen da.



Wenn Ihr Kind nachts aufwacht und weint, trösten Sie es lieber mit Körperkontakt, leisem Singen und Sprechen oder dem Lieblingskuscheltier als nach dem Fläschchen zu greifen. Schlechte Gewohnheiten später wieder abzulegen, ist schwer.



Als Durstlöscher eignen sich Wasser oder ungesüßter Tee.



Zuckerhaltige Getränke wie Kakao, Saft oder mit Zucker/Honig gesüßter Tee schaden den Zähnen; vor allem wenn sie zum Einschlafen oder nachts getrunken werden.



Das Fläschchen ist kein Spielzeug und gehört nicht zur „Selbstbedienung“ in Kinderhände.



Trinklern- oder Schnabeltassen sind meist unnötig und sollten höchstens für eine kurze Übergangszeit von maximal vier Wochen benutzt werden.

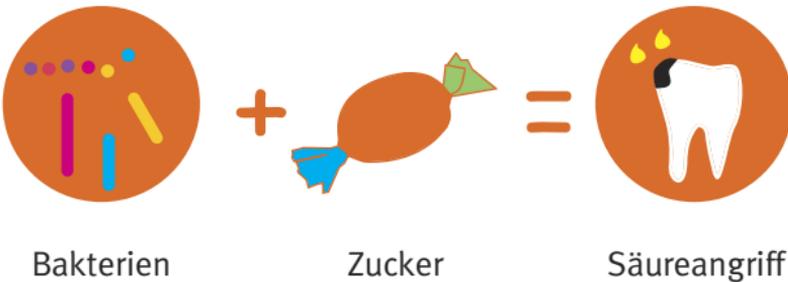


Wir empfehlen, spätestens ab dem ersten Geburtstag nur noch aus der Tasse oder dem Becher trinken zu lassen.

Für Ihr Kindergarten-, Vorschul- und Schulkind gilt:  
Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig und tut Kinderzähnen gut. Vollkornprodukte, frisches Obst und Rohkost sind gesund. Sie haben Biss und fördern die natürliche Funktion der Zähne, denn die sind schließlich zum Kauen da. Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse versorgen die Zähne mit Kalzium, das für den Aufbau notwendig ist.

### Zucker schadet den Zähnen

Süßigkeiten liefern „Energie“ (= Kalorien) im Übermaß. Sie sättigen aber nicht richtig und schaden den Zähnen.



Wird tagsüber ständig genascht, haben Zähne und Speichel nicht genug Zeit, die „Säureangriffe“ auszugleichen; die Karies hat dann ein leichtes Spiel. Naschereien also lieber bewusst genießen, zum Beispiel als Nachtisch! Damit kommen Kinderzähne besser zurecht. Auch Getränke enthalten oft zu viel Zucker und Säuren, die Karies und Erosionen (= Säureschäden) verursachen können.

### Das sollten Sie vermeiden:

- Softgetränke wie Limo, Cola, Eistee etc.
- Kakao, Schokomilch etc.
- Fruchtsäfte und Fruchtsaftgetränke (Die Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ bei Fruchtsäften bedeutet nur, dass kein zusätzlicher Zucker zugegeben wurde.)
- frisch gepressten Obstsaft (enthält natürlichen Fruchtzucker und Säuren)

Tee und Wasser sind ideale Durstlöscher, die gut in Kindergarten und Schule mitgenommen werden können.

### Zähne brauchen Pausen

Abends nach dem Zähneputzen sollte Ihr Kind nichts mehr essen und trinken, damit sich die Zähne erholen können. Bieten Sie dann bitte nur noch Mineral- oder Leitungswasser an.

## Fluorid baut auf, wehrt ab und repariert

Fluoride sind notwendig, damit sich die Zähne gut entwickeln und widerstandsfähiger gegenüber Säuren werden. Sie hemmen die Entstehung von Karies und unterstützen die körpereigene „Reparatur“ beginnender Kariesschäden (= Remineralisation).

Eine Fluoridzufuhr entsprechend der folgenden Empfehlungen kann das Kariesrisiko deutlich reduzieren. Die vorbeugende Behandlung mit Fluorid (= Kariesprophylaxe) beginnt bereits mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne. Sie lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Um Ihr Kind mit ausreichend Fluorid zu versorgen, besteht die Möglichkeit, entweder fluoridhaltige Zahnpasta oder Fluoridtabletten zu geben:

### 1 Fluoridhaltige Zahnpasta und fluoridhaltiges Speisesalz verwenden

Beide Produkte können Sie im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen, sie sind ohne ärztliches Rezept erhältlich. Verwenden Sie das fluoridierte statt des „normalen“ Speisesalzes, wenn Sie für Ihr Kind kochen oder backen.

So kommen die Milchzähne beim Essen damit in Kontakt und werden gestärkt. Bei der Auswahl der geeigneten Kinderzahnpaste sollten Sie auf die Dosierung des Fluorids achten. Sie wird auf der Verpackung in Prozent oder ppm (= „parts per million“, das heißt „Teile von einer Million“) angegeben.

### Wir empfehlen:



bei Kindern bis zwei Jahren zweimal täglich Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt bis zu 0,1 % bzw. 1000 ppm) in einer **reiskorn**großen Menge.



bei Kindern von zwei bis sechs Jahren zwei- bis dreimal täglich Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt bis zu 0,1% bzw. 1000 ppm) in einer **erbsen**großen Menge.



ab dem sechsten Lebensjahr zwei- bis dreimal täglich Junior/Erwachsenenzahnpaste (Fluoridgehalt bis zu 0,15 % bzw. 1500 ppm) in einer **erbsen**großen Menge. Einmal pro Woche kann zusätzlich ein Fluoridgelee benutzt werden.



## Fluoridtabletten

Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin informiert Sie über die korrekte Einnahme und Dosierung von Fluoridtabletten. Bitte verzichten Sie in diesem Fall auf fluoridhaltiges Speisesalz. Auch zum Zähneputzen sollte Ihr Kind eine fluoridfreie Zahnpaste benutzen.

		2 x täglich	2 bis 3 x täglich
Fluoridzahn- pasta		Kinderzahn- pasta (1000 ppm) reiskorngröße Menge <b>oder</b> <b>Fluoridfreie Zahn- pasta</b> bei Gabe von Fluoridtabletten	Kinderzahn- pasta (1000 ppm) reiskorngröße Menge
	ab dem ersten Zahn		Kinderzahn- pasta (1000 ppm) erbsengroße Menge
			Junior- oder Erwachsenen- zahn- pasta (bis zu 1500 ppm) erbsengroße Menge
Fluoridiertes Speisesalz		zum Kochen verwenden	
Alter in Jahren	0	0,5	1
			2
			bis
			6

## Der erste Zahnarztbesuch

Suchen Sie den Zahnarzt/die Zahnärztin mit Ihrem Kind möglichst früh auf, am besten sobald die ersten Milchzähne da sind. Er/Sie berät Sie zur richtigen Pflege und gibt Ihnen die Möglichkeit, persönliche Fragen zu stellen. Vielleicht darf er/sie auch schon einen Blick auf die neuen Zähnen werfen.

Gehen Sie nicht erst zum Zahnarzt, wenn Probleme oder Zahnschmerzen auftreten. So kann Ihr Kind den Besuch als positives Ereignis erleben und ein gutes Vertrauensverhältnis zu Ihrem Zahnarzt aufbauen.

Bis zum sechsten Geburtstag wird Ihr Kind im Rahmen der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen betreut und auf mögliche Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten hin kontrolliert. So können Auffälligkeiten frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Ab dem sechsten Lebensjahr sollten Sie zweimal jährlich einen Vorsorgetermin für Ihr Kind ausmachen. Zusätzlich werden individualprophylaktische (= vorbeugende) Maßnahmen angeboten, wie beispielsweise die Fissurenversiegelung der bleibenden Backenzähne. Sollten häufigere Kontrollen notwendig sein, weil zum Beispiel ein erhöhtes Kariesrisiko besteht, wird Ihr Zahnarzt Sie darüber aufklären.

## Das kleine 1 x 1 für Kinderzähne



Ab dem ersten Zahn zweimal täglich Zähne putzen (morgens und abends).



Eine altersgerechte fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.



Kinderzähne nachputzen bis ins Schulalter.



Im Fläschchen nur Wasser oder ungesüßten Tee reichen, spätestens zum ersten Geburtstag auf Becher oder Tasse umsteigen.



Für eine gesunde Ernährung und Getränke sorgen.



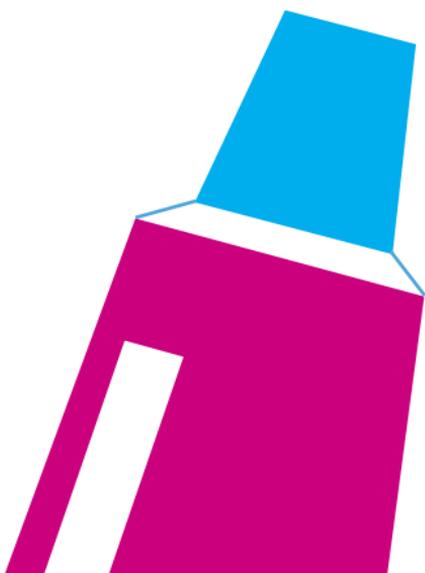
Vorsicht bei Süßigkeiten und zucker-/säurehaltigen Getränken: Übermäßiger Genuss führt zu Zahnschäden (Karies/Erosionen).



Schnuller und Daumenlutschen spätestens zum dritten Geburtstag abgewöhnen.



Ab dem ersten Zahn zum Zahnarzt/zur Zahnärztin gehen.





Landeshauptstadt Stuttgart  
Gesundheitsamt  
Sachgebiet Zahngesundheit  
Schloßstraße 91  
70176 Stuttgart  
Telefon 0711 216-59352

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt,  
Abteilung Kinder-, Jugend- und Zahngesundheit, Soziale Dienste,  
in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Redaktion:  
Eva Gansen; Gestaltung: Ellena Krämer, Karin Mutter; Foto: ccvision

Juni 2022