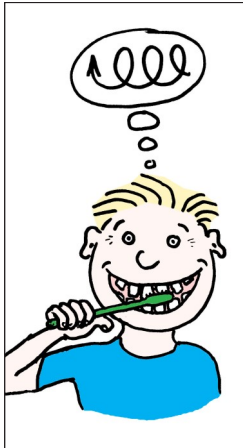


Kauflächen

Den Mund weit öffnen. Dann auf den Kauflächen der Backenzähne (oben und unten, rechts und links) **hin und her** bürsten.



Außenflächen

Die Zähne zusammenbeißen. Beginne bei den Backenzähnen ganz hinten und putze außen **kleine Kreise** bis nach vorne zur Mitte. Dann drehst du die Zahnbürste um und bürstest auf der anderen Seite bis zum letzten Zahn weiter.



Innenflächen

Den Mund wieder öffnen, um die Zähne von innen zu putzen. Kehre von **Rot nach Weiß**, also vom Zahnfleisch zur Zahnspitze.

Zum Schluss ausspucken - aber nicht mit Wasser ausspülen. So erhöht sich die Einwirkzeit des Fluorids der Zahnpasta auf die Zähne.

Liebe Eltern,

Was gibt es Schöneres als das glückliche Lachen Ihres Kindes? Damit es richtig strahlen kann, bedarf es sauberer und gesunder Zähne.

Auch für die Entwicklung Ihres Kindes sind die Milchzähne von Bedeutung. Sie dienen der richtigen Nahrungsaufnahme, der Sprachentwicklung und der sozialen Entwicklung. Außerdem sind sie die Platzhalter für die bleibenden Zähne. Kranke Milchzähne können Schmerzen verursachen und das Immunsystem schwächen.

Deshalb ist es wichtig, dass schon die Milchzähne mit der richtigen Pflege gesund erhalten oder erkrankte Zähne durch den Zahnarzt behandelt werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Informationen zur Zahngesundheit und Tipps zur Mundpflege Ihres Kindes geben.

Mit freundlichen Grüßen

**Ihre
Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
im Landkreis Ludwigsburg**

Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Landkreis Ludwigsburg

Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg

Tel.: 07141/ 144-2024 oder -351
zahnmedizin@landkreis-ludwigsburg.de



Das Lachen Ihres Kindes...



Bild: privat

...liegt uns am Herzen!

Tipps zur Pflege von Milchzähnen

Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Landkreis Ludwigsburg



Zähneputzen

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes morgens und abends nach dem Essen von allen Seiten sauber. Am besten wird nach einem festen Schema geputzt, so wie mit der KAI-Methode.

K = Kauflächen
A = Außenflächen
I = Innenflächen



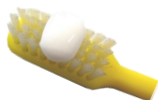
Das Zähneputzen sollte 2-3 Minuten dauern. Eine Zahnputzuhr kann dabei hilfreich sein.

Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann, hat es die feinmotorische Fähigkeit die Zähne selbst richtig sauber zu putzen. Deshalb putzen Eltern bis zum 9. Lebensjahr die Zähne ihrer Kinder abends nach. Dies gilt auch bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste.

Geputzt wird mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluoridgehalt). Mit Durchbruch der bleibenden Zähne sollte mit einer Junior- oder Erwachsenen-zahnpaste (ca. 1450 ppm) geputzt werden.



Kinder ab 2 Jahren verwenden eine erbsengroße Menge Zahnpaste.



Gesunde Getränke

Die besten Durstlöscher für Zwischendurch sind Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser) oder ungesüßte Tees. Süße Getränke, wie Eistee, Saft (auch Saftschorle) und süße Limonaden (Fanta, etc.) sollten vermieden werden.



Gesundes Essen



Bild: privat

Motivieren Sie Ihr Kind zu kauaktiver Kost, wie Gemüse, Obst und Vollkornbrot.

Süßigkeiten sollten nur eine Ausnahme darstellen und nur einmal am Tag und nicht über den ganzen Tag verteilt gegessen werden.

Achten Sie auch auf versteckte Zucker, z.B. in Fruchtojoghurts, Trinkjoghurts, Fruchtjoghurts, Fruchtpürees.

Fluoride

Fluoride sind für den Menschen wichtige Spurenelemente, die eine hohe Bedeutung für die Bildung von Knochen und Zähnen haben. Natürliche Quellen von Fluoriden sind z.B. Wasser, Fisch, Tee und Vollkornprodukte.

In Zahnpaste und Speisesalz zugesetzt schützen Fluoride die Zähne vor den Säureangriffen der Kariesbakterien.

Verwenden Sie deswegen zum Schutz vor Karies:

- Fluoridhaltige Zahnpaste
- Fluoridiertes Speisesalz



Bild: privat

Schnuller und Co.

Ein Schnuller oder das Daumenlutschen können das Gebiss und den Kiefer verformen. Auch Zungenfehlfunktionen wie falsches Schlucken oder schlechte Aussprache können auftreten.

Deshalb sollte das Nuckeln mit dem 3. Geburtstag abgewöhnt sein.

Zahnarztbesuch

Lassen Sie die Zähne Ihres Kindes zwei Mal jährlich beim Zahnarzt kontrollieren.

Der Zahnarzt sieht bereits kleine kariöse Defekte. Rechtzeitig behandelt lassen sich so größere Eingriffe vermeiden.

Er berät Sie außerdem individuell zur Ernährung und Zahnpflege Ihres Kindes.



Bild: privat