

Der erste Zahnarztbesuch

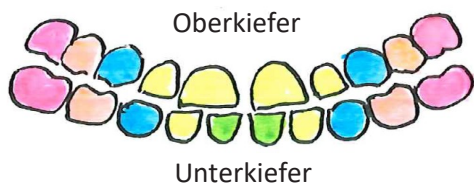
Mit ca. sechs Monaten erscheinen die ersten Zähne bei Ihrem Kind. Jetzt ist es Zeit, das erste Mal mit Ihrem Kind zum Zahnarzt zu gehen, um sich individuell über die richtige Ernährung und Zahnpflege beraten zu lassen. Lassen Sie ab jetzt die Zähne ca. alle 6 Monate kontrollieren (GKV-Leistung).

Nutzen Sie diese Kontrollen. So können sich Ihr Kind und der Zahnarzt / die Zahnärztin kennenlernen und Vertrauen zueinander aufbauen. Auch sieht er / sie bereits kleine kariöse Defekte. Rechtzeitig behandelt, lassen sich so größere Eingriffe vermeiden.

Bildquelle: pro Dente



Durchbruchszeiten der Milchzähne



- 6-8 Monate** untere Schneidezähne
- 8-12 Monate** obere Schneidezähne und untere seitliche Schneidezähne
- 12-16 Monate** erster Milchbackenzahn
- 16-20 Monate** Eckzähne
- 20-30 Monate** zweiter Milchbackenzahn

Die Durchbruchszeiten können individuell stark abweichen.

Wer ist die Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Landkreis Ludwigsburg?

Die AG Zahngesundheit ist ein Zusammenschluss aus gesetzlichen Krankenkassen, dem Landratsamt (Gesundheitsdezernat) und der Kreis Zahnärzteschaft. Sie wird unterstützt durch beratende Mitglieder wie das Schulamt und die Träger der Kindertagesstätten.

Die Arbeitsgemeinschaft verfolgt das Ziel, die Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen durch zahnmedizinische Gruppenprophylaxe zu fördern.

Die **Gruppenprophylaxe** umfasst die:

- * Anleitung zur richtigen Mundhygiene
- * Beratung über zahngesunde Ernährung
- * Zahnschmelzhärtung durch Fluoridierung
- * Regelmäßige zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung

Die Prophylaxemaßnahmen werden von unseren Fachfrauen für Zahngesundheit, den Zahnärztinnen des Landratsamts und niedergelassenen Zahnärzt(inn)en als Patenzahnärzten durchgeführt.

Die Kosten ihrer Arbeit werden vom Land und von den gesetzlichen Krankenkassen getragen.

Unser Prophylaxeteam besucht Krabbelgruppen, Kindergärten und Schulen und vermittelt in spielerischer und altersgerechter Art alles Wissenswerte über die Erhaltung gesunder Zähne.

Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Landkreis Ludwigsburg

Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg

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



Eine Information für Eltern von Kindern von 0 bis 3 Jahren

Hurra,



Bildquelle: pro Dente e.V.

die ersten Zähne sind da!

Gesunde Zähne von Anfang an

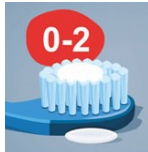
Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Landkreis Ludwigsburg



Zahnpflege

Ab dem ersten Lebenstag können Sie mit Ihrem sauberen Zeigefinger den Kieferkamm Ihres Babys morgens und abends fühlen und massieren.

Sobald der erste Milchzahn im Mund zu sehen ist, beginnen Sie morgens und abends mit einer kleinen weichen Kinderzahnbürste den Zahn Ihres Kindes von allen Seiten sauber zu putzen.



Geben Sie dazu eine reiskorngroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (1000ppm Fluoridgehalt) auf die Zahnbürste. Die dabei verschluckte Menge Zahnpaste ist unbedenklich.



Mit dem zweiten Geburtstag Ihres Kindes putzen Sie die Zähne morgens und abends mit einer erbsengroßen Menge Zahnpaste.

Sobald Ihr Kind es kann (ab ca. 2 Jahren), lassen Sie es nach jedem Zähneputzen ausspucken. Die danach im Mund verbleibende Zahnpaste erhöht die Einwirkzeit des Fluorids auf den Zähnen. Deshalb bitte den Mund nicht mit Wasser ausspülen.

Wichtig: geben Sie entweder Fluorid-Tabletten oder fluoridierte Zahncreme um eine Überdosierung des Fluorids zu vermeiden.

Tipp: Was die Großen machen, ist für die Kleinen immer interessant. Lassen Sie Ihr Kind zusehen, wie Sie selbst Ihre Zähne putzen. Ihr Kind wird sofort mitmachen wollen. Geben Sie ihm dann eine eigene Kinderzahnbürste in die Hand, damit es das Zähneputzen selber ausprobieren kann.



Bild: privat

Ernährung

Muttermilch enthält alles was Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten braucht. Stillen ist das Beste für Ihr Kind und regt die richtige Ausformung des Kiefers Ihres Babys an. Bitte denken Sie aber daran, dass der Zuckergehalt der Muttermilch ebenso wie der in industriell gefertigter Babymilch ab Durchbruch der ersten Zähne bei häufigem oder sehr langem und v.a. häufigem nächtlichen Trinken Karies verursachen kann.

Zur Vermeidung der Übertragung von kariesfördernden Bakterien lecken Sie bitte den Löffel oder Schnuller Ihres Kindes nicht ab.



Bild: privat

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

Lassen Sie so lange wie möglich (in den ersten ein bis zwei Lebensjahren) Süßigkeiten ganz weg. Was Ihr Kind nicht kennt, vermisst es auch nicht.

Später sollen Süßigkeiten möglichst nur einmal am Tag, z.B. als Nachtisch nach dem Mittagessen, gegessen werden und nicht über den ganzen Tag verteilt.

Gesundes Trinken

Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees sind die idealen Durstlöscher für Ihr Kind und dürfen den ganzen Tag zwischendurch getrunken werden. Bitte reichen Sie nur zu den Mahlzeiten Milch, Säfte bzw. Saftschorle. Überlassen Sie Ihrem Kind nie die Flasche zur Selbstbedienung. Besonders nicht nachts im Bettchen!

**Kein Dauernuckeln
zuckerhaltiger Getränke!**



Bild: privat

Üben Sie, sobald Ihr Kind frei sitzen kann, mit ihm das Trinken aus einem **offenen Becher** oder einer Tasse. Vermeiden Sie Trinklernbecher!

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 Säureangriffen der Kariesbakterien.

Verwenden Sie zum Schutz vor Karies fluoridhaltige Zahnpaste und fluoridiertes Speisesalz.

Gerade bei kleinen Kindern sollte auf eine genaue Dosierung des Fluorids geachtet werden. Besprechen Sie deswegen unbedingt die Art und Menge der Fluoridgabe mit Ihrem Zahnarzt oder Kinderarzt.

Schnuller und Co.

Manche Babys haben im ersten Lebensjahr über das Trinken hinaus ein vermehrtes Saugbedürfnis.



Bild: privat

Falls Sie Ihrem Kind einen Schnuller geben möchten, achten Sie auf die Aufschrift „kiefergerecht“ auf der Verpackung.

Beginnt Ihr Kind am Daumen zu nuckeln, sollte eine Umgewöhnung auf den Schnuller erfolgen - dieser ist später leichter abzugewöhnen.

Im 3. Lebensjahr beginnen Sie mit der Entwöhnung. Spätestens ab dem 3. Geburtstag braucht Ihr Kind keinen Schnuller mehr.