

Tipps für gesunde Milchzähne

1. Mundhygiene

Putzen Sie schon das erste Zähnchen morgens und abends mit einer weichen Zahnbürste. Verwenden Sie hierfür 1x täglich einen Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm). Putzen Sie die Zähne ab dem 2. Lebensjahr 2x täglich mit Kinderzahnpaste. Wichtig ist, dass Sie als Eltern bis zum 8. Lebensjahr die Zähne Ihrer Kinder nachputzen!

2. Zahnarztbesuch

Gehen Sie 2x jährlich mit Ihrem Kind zur zahnärztlichen Untersuchung. Ihr Zahnarzt kann Sie über das individuelle Kariesrisiko und die Vorbeugemaßnahmen wie z.B. Fluoridierung informieren.

3. Ernährung

Achten Sie auf eine zahngesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sowie zucker- und säurefreie Getränke.



© velazquez-Fotolia

Arbeitskreis Zahngesundheit

Der Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe ist ein Zusammenschluss

- der gesetzlichen Krankenkassen,
- der niedergelassenen Zahnärzte
- und den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe vertreten durch den Jugendzahnärztlichen Dienst des Fachservice Gesundheit und Verbraucherschutz sowie das Schulamt.

Ziel des Arbeitskreises ist, die Zahngesundheit der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

ARBEITSKREIS ZAHNGESUNDHEIT WESTFALEN-LIPPE IN DEN KREISEN SIEGEN-WITTGENSTEIN UND OLPE

Spandauer Straße 40

57072 Siegen

Telefon: 0271-33 00 494

Telefax: 0271-40 57 95 64

Email: arbeitskreis@zahngesundheit-si.de

www.zahngesundheit-si.de



© Lennartz-Fotolia.de



© michelangelus-Fotolia.de

Nuckelflaschen & Co Trinken ist wichtig - aber bitte richtig!

Anregungen und Tipps für Eltern



Arbeitskreis Zahngesundheit
Siegen-Wittgenstein und Olpe

www.zahngesundheit-si.de

Wir machen uns stark für ein strahlendes Kinderlachen

Der erste Milchzahn: Helfen Sie Ihrem Kind, damit die Milchzähne kariesfrei bleiben!

Das können Sie verhindern!



Nuckelflaschenkaries

Bei der sogenannten Nuckelflaschenkaries kommt es zu schweren Zahnschäden, die bei den Oberkiefer-schneidezähnen beginnen. Schuld daran ist das Trinken aus Nuckelflaschen oder Trinklerngefäßen.

Auch moderne Flaschen mit Nuckelan-satz, sogenannte Trink Caps sind eine Gefahr für die Zähne, da sie zum „Dauertrinken“ verleiten.

Werden diese Trinkgefäße mit zucker- und säurehaltigen Getränken gefüllt (z.B. Erfrischungsgetränke, gesüßte Tees oder Fruchtsäfte) kommt es durch die ständige Umspülung der Zähne mit Zucker und Fruchtsäure zur Schädigung des Zahnschmelzes und in Folge zu Ka-ries und zur Zerstörung der Zähne.

Gesunde Milchzähne sind wichtig zum Kauen und Abbeißen der Nahrung. Sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne und bedeutsam für die Sprachentwick-lung und das Selbstwertgefühl eines Kin-des. Kranke und zerstörte Milchzähne können Schmerzen und Entzündungen auslösen, welche sich wiederum negativ auf den gesamten Gesundheitszustand auswirken können.

Was Sie als Eltern tun können:

Geben Sie Ihrem Kind von Anfang an nur Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Vorsicht: Fertigtees enthalten oft Zucker (siehe Zutatenliste auf den Produkten).

Nuckelflaschen oder Trinklerngefäße sollten nicht zum Einschlafen oder zur Beruhigung gegeben werden.

Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat sollte das Trinken aus einer offenen Tas-se bzw. Becher nach dem Motto *Tasse statt Flasche* erlernt werden. Üben Sie das Trinken mit Ihrem Kind.

Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelfla-sche nicht zum Dauergebrauch!

Auch im Kindergarten- und Schulalter kann häufiges Trinken aus einer Sport-flasche Zahnschäden verursachen.