

## **Hand in Hand**

Eine gute Basis für gesunde Kinderzähne wird gelegt, wenn Eltern, Kita und Arbeitskreis Zahngesundheit Hand in Hand zusammenarbeiten. Mit gesunden Milchzähnen haben Kinder nicht nur gut lachen, sie lernen auch spielend **sprechen** und haben gleichzeitig die besten Chancen für ein **kariesfreies bleibendes Gebiss**.

Gehen Sie mit Ihrem Kind einmal im Halbjahr zur **zahnärztlichen Kontrolle** und lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin bzw. Ihrem Zahnarzt beraten. Zahnpflege und Vorsorge zahlen sich im späteren Leben aus.

## **Arbeitskreis Zahngesundheit**

Der Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe ist ein Zusammenschluss der gesetzlichen Krankenkassen, der niedergelassenen Zahnärztinnen und Zahnärzte und der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe vertreten durch die Zahnärztlichen Dienste des Gesundheitsamtes und das Schulamt.

Wir verfolgen gemeinsam das Ziel, die Zahngesundheit Ihrer Kinder zu fördern. Bei der Umsetzung unserer Aufgaben orientieren wir uns an den vier Säulen der Zahnprophylaxe: Zahnpflege, Ernährung, Fluoridierung und Zahnarztbesuch.

Mehr Informationen zum Arbeitskreis Zahngesundheit und über gesunde Zähne finden Sie auf der Website [www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de).



02/2025

Haftung für Druckfehler und -mängel sowie Abbildungen wird ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist im Rahmen der Zweckbestimmung des Werks zulässig. Auf § 53 UrhG wird Bezug genommen.

**UNTERSTÜTZEN SIE KITA MIT BISS.  
Helfen Sie Ihrem Kind sich gesund zu entwickeln!**

**Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe**

Spandauer Straße 40  
57072 Siegen  
0271-33 88 87-0  
[arbeitskreis@zahngesundheit-si.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-si.de)

Westfälische Straße 75  
57462 Olpe  
0271-33 88 87-20  
[arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de)

[www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de)



*... und  
Eltern helfen mit!*



in den Kreisen  
Siegen-Wittgenstein und Olpe

## WIE SIE ALS ELTERN HELFEN KÖNNEN:

**Liebe Eltern,**

Ihr Kind besucht eine **Kita mit Biss**.



Dejan Dundjerski/shutterstock

Hier sorgt das Kita-Team dafür, dass Ihr Kind in einer Umgebung aufwächst, in der besonders auf die Gesundheit der Zähne geachtet wird. Das Kita-Team legt Wert auf eine zahngesunde Ernährung und bietet zuckerfreie Getränke an. Gemeinsam mit anderen Kindern übt Ihr Kind das tägliche Zahneputzen und lernt so, dass Zahnpflege ein fester Bestandteil der Tagesstruktur ist.

## Helpen Sie mit!

Wir bitten Sie, die Handlungsempfehlungen von **Kita mit Biss** in der Kita zu unterstützen und die Empfehlungen auch zu Hause umzusetzen. So kann Ihr Kind zahngesund aufwachsen.



Oksana Kuzmina/shutterstock

## Nuckeln, Fläschchen, Trinkflaschengefäß

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den **Schnuller** nur so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich nutzt. Spätestens um den **2. Geburtstag** sollte das Nuckeln am Schnuller abgewöhnt sein. So können Kinderzähne gerade wachsen. Überlassen Sie Ihrem Kind auch das **Fläschchen** nicht zum Dauernuckeln bzw. Einschlafen. Ersetzen Sie so früh wie möglich das Fläschchen durch eine Trinkflasche und bald danach durch eine normale Tasse oder ein Glas. Das beste Getränk für Ihr Kind und für die Zähne ist **Wasser**.

## Frühstück und zuckerfreier Vormittag

Damit Ihr Kind **zahngesund, fit** und **leistungsstark** durch den Kita-Alltag kommt, achten Sie bitte auf ein ausgewogenes und kauaktives Frühstück.



DronG/shutterstock

Geben Sie ein Mehrkorn- oder Vollkornbrot mit einem zuckerfreien Belag wie Käse, Wurst oder Aufstrich mit in die Kita. Ergänzend dazu ist Gemüse oder Obst in Form von Fingerfood in der Frühstücksdose ideal.

Geben Sie Ihrem Kind keine Süßigkeiten und gesüßten Getränke mit in die Kita. So gelingt der zuckerfreie Vormittag – in der Kita und natürlich auch zu Hause.

## Zahnpflege

Basis für gesunde Zähne ist die **regelmäßige** und **gründliche Zahnpflege zu Hause**. Hier können Sie Ihr Kind individuell fördern.

Die **Zahnpflege zu Hause** beginnt ab dem ersten Zahn. Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen die Zähne mit einer geeigneten Zahnbürste und Kinderzahnpasta mit 1000 ppm Fluorid. Bis zum 2. Geburtstag dosieren Sie die Zahnpasta **reiskorn groß**, ab dem 2. Geburtstag verwenden Sie bitte eine **erbsengroße Menge** Zahnpasta.

Nach und nach putzen die Kinder immer selbstständiger ihre Zähne. Hierbei hilft die **Zahnputzsystematik KAI** = Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen.



Bitte unterstützen Sie das Zahneputzen und **putzen Sie die Zähne Ihres Kindes nach**, am besten abends.

Ihr Kind beherrscht die richtige Motorik zum Zahneputzen in der Regel nach dem 2. Schuljahr. Erst dann kann Ihr Kind selbstständig dafür sorgen, dass die Zähne richtig sauber sind.