

## Zahngesundheit

Es ist wichtig vom Säuglingsalter an für gesunde Zähne zu sorgen. Gesunde Milchzähne sind wichtig als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Eine Karies der Milchzähne kann auf die bleibenden Zähne übertragen werden.

### Maßnahmen für gesunde Zähne:

Übertragung von Kariesbakterien vermeiden:

Eltern müssen für eigene gesunde Zähne sorgen, Zahnbürste nach jeder Benutzung gut ausspülen und trocknen lassen, Zahnbürste alle 3 Monate erneuern.

### Fluorid: Neue Empfehlung der Kinder- und Zahnärzte seit 2021

Fluorid ist für die Zahngesundheit essentiell und ein wesentlicher Baustein in der Vorbeugung von Karies. Seit 2021 gibt es eine einheitliche Empfehlung der kinderärztlichen und kinderzahnärztlichen Fachgesellschaften:

#### Vom 8. Lebenstag bis zum ersten Zahndurchbruch:

täglich Tablette als Kombinationspräparat Vitamin D 500 IE + Fluorid 0,25mg (z. B. D-Fluoretten)

#### Vom Zahndurchbruch bis zum 1. Geburtstag gibt es zwei Varianten:

Variante 1: weiter mit dem Fluorid in Tablettenform → dann Putzen ohne Zahnpasta oder fluoridfreie Zahnpasta

Variante 2: Tabletten nur noch mit Vitamin D → dann fluoridhaltige Zahnpasta

#### Empfehlungen für fluoridhaltige Zahnpasta und Menge:

bis 12 Monate: Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid, bis zu 2x täglich reiskorngroße Menge

12 → 24 Monate: Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid, 2x täglich reiskorngroße Menge

24 → 72 Monate: Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid, 2-3x täglich erbsengroße Menge

Hier gibt es eine schöne Übersicht der Empfehlungen einschließlich Bildern: Was ist eine reiskorngroße, was ist eine erbsengroße Menge Zahnpasta?

[Neue einheitliche Empfehlungen- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](https://gesund-ins-leben.de)

# ZAHNPFLEGE

## Allgemeines

- ab dem ersten Zahn regelmässig putzen
- im 1. Lebensjahr 1-2x täglich putzen. danach mind. 2x täglich, bis zum Schulalter  
Zähneputzen  
(ggf. 3x täglich, wenn in der Kita geputzt wird)
- Zähneputzen beaufsichtigen und nachputzen (vor allem abends)

## Technik

1. **K** : **Kaufläsche** mit Hin- und Her-Bewegung reinigen.
2. **A** : Von **außen** bei geschlossenen Zähnen mit kreisenden Bewegungen putzen.
3. **I** : **Innen** von Rot nach Weiß (vom Zahnfleisch zum Zahn) putzen.

## Zahnbürste

dicker, rutschfester Griff, kurzer Kopf (< 2 cm) mit vielen einzeln stehenden Borstenbüscheln, möglichst abgerundete Kunststoffborsten

## Ernährung

Wir empfehlen **kein Dauernuckeln** mit Saugflasche oder Schnabeltasse oder an der Brust. Klare begrenzte Mahlzeiten, dazwischen Nahrungsaufnahme pausieren, keine gesüßten Getränke, selten Süßigkeiten.

Wenn Süßigkeiten, dann besser zu den Mahlzeiten geben, nach Süßigkeiten oder Säuren Mund mit Wasser ausspülen, Nahrung geben, bei der kräftig gekaut werden muss (Vollkorn, festes Gemüse), Kalziumreiche Kost: Milch, Milchprodukte, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl.

Zusammengefasst: **Nahrung möglichst kalziumreich, zuckerarm, kauintensiv.**

### Beispiel für ausreichende Kalziumzufuhr:

- 1-3 jähriges Kind: 1 Glas Milch + 1 Scheibe Käse/Tag
- 4-6 jähriges Kind: 250 ml Naturjogurt + 1 Scheibe Käse + 180 g Brokkoli/Tag

## Zahnarzt

- Kinder frühzeitig mit zum Zahnarzt nehmen (Gewöhnung)
- ab ersten Zahn halbjährlich Vorsorgeuntersuchung

## Weitere Informationen:

[So bleiben KinderzÄrnhne gesund | kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)