

# Die Babyzahnpflege

## Informationen für Schwangere und junge Mütter

- Karies ist eine Infektionskrankheit. Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Es ist also wichtig, dass sich in Ihrer Mundhöhle wenige solcher kariesauslösenden Bakterien befinden. Daher sollten Schwangere ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt zahnärztlich betreuen und gegebenenfalls sanieren lassen.
- Schon der erste Milchzahn Ihres Kindes will gepflegt werden! Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Zahnbürste das elterliche Putzen bei Ihrem Kind. Putzen Sie im ersten Lebensjahr die Zähne nur abends. Benutzen Sie eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit Fluorid (500ppm). Fluoridtabletten sind nicht nötig. Nach dem Zähneputzen sollte es für Ihr Kind nichts Süßes mehr zu trinken oder zu essen geben.
- Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes im Schoß eines Elternteiles oder auf dem Wickeltisch, um eine gute Sicht in den Mund zu haben. Achten Sie darauf, dass Sie alle Zahnflächen (Kaufläche, Außenfläche und Innenfläche) reinigen. Kontrollieren Sie das Putzergebnis, indem Sie die Oberlippe Ihres Kindes nach oben schieben: Ist noch Zahnbelag an den Schneidezähnen zu sehen?
- Verzichten Sie auf die Gabe von zuckerhaltigen Getränken (insbesondere gesüßte Tees, Instant-Tees, Obstsäfte, verdünnte Obstsäfte) aus der Nuckelflasche. Diese Getränke enthalten viel Fruchtzucker und Säure, auch wenn »ohne Zuckerzusatz« auf der Verpackung steht. Sie sind schlecht für die Zähne. Nehmen Sie stattdessen ungesüßten Früchtetee, Milch oder Mineralwasser.
- Geben Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum Dauergebrauch, zur Selbstbedienung oder in der Nacht! Sobald Ihr Kind ein Jahr ist, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Meist wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trink-Lerntasse (»Schnabeltasse«) brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, dann nur einen Monat lang – und dann weg damit!
- Vermeiden Sie viele Zwischenmahlzeiten und nutzen Sie »zahnfreundliche« Süßigkeiten. Nur die mit dem »Zahnmännchen mit Schirm« ausgezeichneten Lebensmittel sind garantiert zahnfreundlich. »Zuckerfrei« dagegen bedeutet nicht automatisch zahnfreundlich!
- Verwenden Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift »Fluorid« und »Jod«.
- Ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Zähne des Kindes morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gereinigt werden. Ab dem Schuleintritt sollen die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Erwachsenenzahnpaste gepflegt werden.