

# Tipps für gesunde Kinderzähne

- 1** Putzen Sie Ihrem Kind täglich die Zähne, sobald der erste Milchzahn sichtbar ist. Verwenden Sie dafür eine weiche Kinderzahnbürste mit einer reiskorngroßen Menge Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm (Milligramm pro Kilogramm) Fluorid. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte die Zahnpastamenge erbsengroß sein.
- 2** Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes bis ins späte Grundschulalter zweimal täglich nach. Denn erst dann können Kinder gründlich genug allein putzen.
- 3** Kinder lernen das Zähneputzen am besten nach der KAI-Methode: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen reinigen. Für Kleinkinder gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit kleinem schmalen Bürstenkopf.
- 4** Wechseln Sie die Zahnbürste oder den Kopf der elektrischen Bürste Ihres Kindes regelmäßig aus – idealerweise alle zwei Monate, bei Verschleißerscheinungen oder nach einer überstandenen Erkältung schon früher.
- 5** Kinder sollten nicht ständig an einer Flasche mit süßen oder sauren Getränken nuckeln, denn das Dauernuckeln sowie Zucker und Säuren schaden den Milchzähnen. Spätestens mit einem Jahr sollten sie Wasser aus Bechern und Tassen trinken.
- 6** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten und nicht zwischendurch über den ganzen Tag verteilt isst. Auch nach dem Zähneputzen sollte es nichts mehr zu Essen und keine zuckerhaltigen Getränke geben.
- 7** Vereinbaren Sie eine Vorsorgeuntersuchung in der Zahnarztpraxis, sobald die ersten Milchzähne da sind. So gewöhnt sich Ihr Kind an regelmäßige Zahnarztbesuche. Gut zu wissen: Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen vom 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat die Kosten für drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen.
- 8** Es ist wichtig, dass Karies auch bei Kinderzähnen immer behandelt wird. Sonst können die Milchzähne zu früh ausfallen und dadurch Zahnfehlstellungen entstehen.