

Karies bei Kleinkindern



Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer



Was ist frühkindliche Karies?

Als frühkindliche Karies wird Karies bei Kindern unter drei Jahren bezeichnet. In den ersten Lebensjahren ist der Zahnschmelz noch nicht widerstandsfähig genug, um die Milchzähne ausreichend vor den kariesverursachenden Bakterien im Mund zu schützen. Bei Kleinkindern kann sich deshalb besonders leicht Karies entwickeln.

Gut zu wissen: Um frühkindlicher Karies vorzubeugen, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen bis zum vollendeten 33. Lebensmonat.

Mehr Infos zur frühkindlichen Karies
auf der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/karies-kleinkind



Was erhöht das Kariesrisiko bei Kleinkindern?

- Zucker- und säurehaltige Getränke wie Saftschorlen oder Limonaden
- Ständiges Trinken gesüßter Getränke aus Trink-, Strohhalm- oder Saugerflaschen
- Süße Mahlzeiten zwischendurch
- Weiche, klebrige Kinderprodukte wie Fruchtriegel oder Fruchtpüree aus der Tüte („Quetschies“)
- Einschlafen mit Fläschchen, das zum Beispiel Milch oder gesüßten Tee enthält
- Mangelnde Mundhygiene



Wie lässt sich Karies bei Kleinkindern vermeiden?

- Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen
- Kinderzähne ab dem ersten Zahn zweimal täglich putzen
- Kinder sobald wie möglich aus dem Becher statt aus der Flasche trinken lassen
- Möglichst frische und selbst zubereitete Produkte anbieten
- Kinderprodukte wie „Quetschies“ mit viel Zucker vermeiden – besser ist frisches Obst
- Alternative Einschlafrituale zum Fläschchen einführen
- Vorbild sein:
Wer selbst auf gründliche Zahnpflege achtet, gibt das an seine Kinder weiter.



Wie putze ich meinem Kleinkind die Zähne?

Benutzen Sie zum Zähneputzen eine altersgerechte Kinderzahnbürste und Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm (Milligramm pro Kilo) Fluorid – ab dem ersten Zahn eine reiskorngroße Menge, ab zwei Jahren eine erbsengroße Menge.

Für die Reinigung der Milchzähne eignet sich die **KAI-Technik**: Zuerst auf den **Kauflächen** hin und her bürsten. Dann die **Außenflächen** mit kreisenden Bewegungen putzen. Zum Schluss die **Innenflächen** vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen. Die Reihenfolge ist bei jeder Zahnfläche gleich: erst oben reinigen, dann unten. Wichtig: Auch wenn Ihr Kind selbst schon ein wenig bürsten kann – putzen Sie immer gründlich nach.

Mehr Infos zur KAI-Technik
auf der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/kai-technik



Mit freundlicher Empfehlung von

(Praxisstempel)

Herausgeber
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)
Flößergasse 1 • 81369 München • www.blzk.de • www.zahn.de
Redaktion
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)
patienten@blzk.de
Fachliche Beratung
Prof. Dr. Christoph Benz, München
Gestaltung und Illustrationen
www.pokorny-kreativ-welten.de
© Bayerische Landes Zahnärztekammer 2025
Alle Rechte vorbehalten