



Wie verhilft man dem Kind von Anfang an zu schönen Zähnen?

Karies wird durch Bakterien verursacht, die mit dem Speichel von den Eltern auf das Kind übertragen werden.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre eigenen Zähne schon während der Schwangerschaft pflegen. Wenn Sie die Schoppentemperatur testen, tropfen Sie etwas Milch auf Ihre Hand. Vermeiden Sie es, die Milch zu versuchen und den Sauger in den Mund zu nehmen.

Geben Sie ihrem Kind ausserhalb der Mahlzeiten keine Milch oder gesüssten Getränke. Verwenden Sie den Nuggi (weich und flach) nur zum Einschlafen und tauchen Sie ihn nie in Zucker oder Honig.

Bringen Sie ihr Kind spätestens im Alter von 3 Jahren dazu, auf seinen Nuggi zu verzichten, da sonst die Gefahr von Zahnfehlstellungen besteht.

Wie soll man Milchzähne pflegen?

Reinigen Sie die Zähne nach jeder Mahlzeit, so können Sie Ablagerungen verhindern, die das Bakterienwachstum fördern

Beginnen Sie schon beim ersten Zahn mit dem Zähneputzen

Verwenden Sie eine kleine, weiche Bürste (alle 2 Monate auswechseln) und wenig Kinderzahnpaste

Sie müssen Ihrem Kind bis ins Alter von 5-6 Jahren beim Zähneputzen helfen, vor allem am Morgen und vor dem Einschlafen

Verwenden Sie Küchensalz und Zahnpasten mit Fluor

Was sollen schöne Zähne knabbern?

Der Zucker ist der Hauptfeind der Milchzähne, da er ein idealer Nährboden für die Kariesbakterien darstellt.

Bieten Sie gesüsste Nahrungsmittel nur als Dessert zu den Hauptmahlzeiten an.

Verwenden Sie für die kleinen Genüsse zwischendurch Produkte mit dem Label „*Sympadent*“

Einige Vorschläge für die Zwischenmahlzeiten

Früchte: Apfel, weiche Früchte als Kompott oder in kleinen Stücken, Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz

Gemüse: Karotten oder andere rohe Gemüse

Milch, Joghurt, Kinderquark, Käse

Reiswaffeln, Brot oder ungesüsste Brötchen, keine Getreideriegel oder andere Biscuits mit Zucker

Wann muss man die Zähne untersuchen lassen?

Ihr Kinderarzt wird die Zahnentwicklung Ihres Kindes verfolgen und Ihnen bei Bedarf raten, einen Zahnarzt aufzusuchen.

Sprechen Sie mit ihm oder der Mütterberatungsschwester.