

Gesunde Milchzähne



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft

Société Suisse d'Odonto-stomatologie

Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

SSO

Milchzähne sind wichtig für die kindliche Entwicklung

Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Kauen und die allgemeine Gesundheit des Kindes.

Die Vermeidung von Karies bei Milchzähnen ist von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne.

Karies ist eine schmerzhaft aber vermeidbare Erkrankung der Zähne.

Die Behandlung wird daher nicht von der Krankenkasse übernommen.



Kein Zucker – keine Karies

Löcher in den Zähnen (Karies) entstehen durch häufigen Konsum zuckerhaltiger Getränke und Nahrungsmittel sowie durch ungenügende Zahnpflege.

Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die den Zahn angreifen und zerstören können. Nach dem Essen sollen die Zähne des Kindes gereinigt werden. Zwischenmahlzeiten dürfen keinen Zucker enthalten – weder in fester noch in flüssiger Form.



Säuglinge

Stillen – Durst

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt.

Bei warmem Wetter ist Leitungswasser der beste Durstlöscher.



Ungeeignet sind:

Zuckerhaltige Kinder-Tees, Fruchtsäfte, Sirup und Eistee.

Die Schoppenflasche nie zum Dauernuckeln ins Bett oder in den Kinderwagen geben. Dauernuckeln an der Flasche oder der Brust kann Karies verursachen.

Brauchen Sie keine gezuckerten Schoppenzusätze und keine gezuckerten Breie. Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker eingetaucht werden.



Nach 12 Monaten keinen Schoppen mehr

Die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse ist nach 12 Monaten angebracht.



Wichtig zu wissen!

Kariesbakterien können übertragen werden

Das Ablecken von Nuggis, Löffeln usw. soll vermieden werden, da sonst kariesfördernde Bakterien von der Betreuungsperson auf das Baby übertragen werden können.



Wenn Babys zahn

In der Regel verläuft bei Kindern das Zahnen ohne grosse Probleme.

Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein Beissring helfen dem Baby. Bei heftigen Schmerzen kann etwas Zahnungs-Gel gebraucht werden. Homöopathische Kügelchen enthalten oft Milchzucker und können zu Karies führen.



Zähne bürsten, sobald der erste Zahn durchbricht

Säuglinge erkunden die Welt über ihren Mund und die Zunge. Dies kann für die Angewöhnung an die Zahnbürste ausgenutzt werden. Sobald die ersten Zähne erscheinen (zwischen 2 und 8 Monaten), müssen sie mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer erbsengrossen Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahn pasta gebürstet werden.

Wenn das Kind älter wird, können Sie sein ausgeprägtes Nachahmungsverhalten ausnutzen, indem Sie gemeinsam die Zähne putzen und dem Kind den spielerischen Umgang mit der Zahnbürste zeigen. Ihr Kind möchte bald selber die Zähne bürsten.

Lassen Sie es machen, bürsten Sie aber immer nach.



Auch bei Kleinkindern führt Zucker zu Karies

Zucker zerstört die Zähne

Gezuckerte Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Zucker führt zu Karies.

Gezuckertes auf einmal zu sich nehmen ist weniger schädlich für die Zähne als dieselbe Menge in mehreren kleinen Portionen.



Zuckerhaltige Speisereste müssen innerhalb von 10 Minuten durch Zähnebürsten entfernt werden.

Häufig konsumierte gezuckerte Speisen oder Getränke verdrängen gesündere Kost, verderben den Appetit oder können zu Übergewicht führen.

Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag genügen.



Mahlzeiten für kleinkinder nach 12 Monaten

Ungeeignet sind:

Stängel und Riegel,
denen Schokolade,
Dörrfrüchte, Zucker oder
Honig beigemischt sind.

Schokolade, Schleck-
waren, Glace, Dörrobst.

Pommes Chips und
andere salzige Snacks
sowie starke Gewürze.

Zuckerhaltige Getränke

Soft Drinks, Eistee, Sirup,
Energy Drinks.



Geeignet sind:

Frische Früchte

An Stelle einer Fruchtportion kann 1x pro Tag Fruchtsaft getrunken werden.

Gemüse gekocht

Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Fenchel.

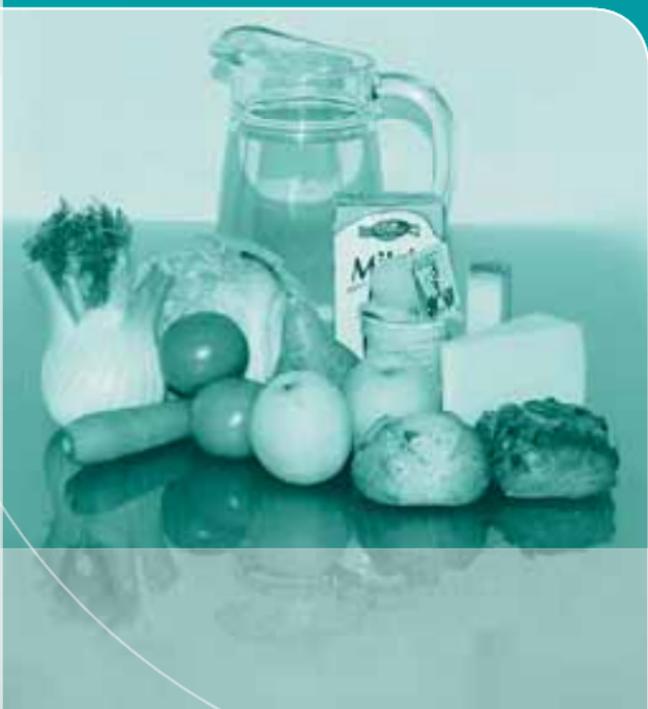
Getreide

Brot, Hirse, Mais, Reis, Reiswaffeln.

Milchprodukte

Vollmilch, Joghurt und Quark nature, halbfetter Käse.

Zum Trinken eignen sich am besten Hahnenwasser, Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma).



Zahnputztechnik

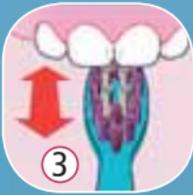
Zähnebürsten ab dem ersten Milchzahn

Mit vertikalen Bewegungen
(auf und ab) bis über das
Zahnfleisch bürsten
(Abb. 2+3).

Die Kauflächen sind mit
kleinen (horizontalen)
Bewegungen zu bürsten
(Abb. 4).

Nicht mit Wasser nach-
spülen, ausspucken genügt.
So kann das wertvolle
Fluorid die Zähne länger
schützen.





Alles klar?

So bleiben Milchzähne gesund:

**Das Baby nie an
Süßes gewöhnen.**

**Kein Dauernuckeln an
der Flasche oder an der
Brust.**

**Nuggis, Löffelchen usw.
nicht ablecken und
danach dem Baby
geben.**

**Nuggis nie in Honig
oder Zucker tauchen.**

**Zähneputzen ab dem
ersten Zahn mit
fluoridhaltiger
Zahnpasta.**



**Nach 12 Monaten mindestens
2x täglich Zähne putzen.**

**Kein Schoppen nach
12 Monaten.**

**Wir empfehlen den ersten
Zahnarztbesuch ab
24 Monaten.**



Impressum

Zahnmedizinische Bereiche der Universitäten Basel, Bern, Genf, Zürich

SVK Schweizerische
Vereinigung für
Kinderzahnmedizin

SVPR Schweizerische
Vereinigung für Präventive
und Restaurative
Zahnmedizin

SGGG Schweizerische
Gesellschaft für Gynäkolo-
gie und Geburtshilfe

SGP Schweizerische
Gesellschaft für Pädiatrie

FPP Forum für
Praxispädiatrie

SVM Schweizerischer
Verband der
Mütterberaterinnen

Projektleiter
Prof. Dr. Adrian Lussi,
Universität Bern

11.4.2006

Grafik: Atelier Mausclick, Belp
Druck: Jordi AG, Belp



www.sso.ch