

© Deutscher Hebammenverband, Illustration: Volker Konrad, 2013

Hinweise und weiterführende Links unter:
www.zaek-saar.de



This Flyer is available in English under
www.zaek-saar.de



Cette brochure est disponible en français
 sur le site www.zaek-saar.de



Bu broşür aşağıdaki adreste Türkçe olarak
 da mevcuttur: www.zaek-saar.de



Это флайер предлагается на русском
 языке на сайте www.zaek-saar.de



Kjo fletushkë në shqip qëndron në dispozicion
 nën adresën www.zaek-saar.de



هذه المنشرة الإعلانية متوافرة باللغة العربية على هذا الرابط
 التالي: www.zaek-saar.de

In Kooperation von

Ministerium für
 Soziales, Gesundheit,
 Frauen und Familie

SAARLAND



und



Ärztchamber des Saarlandes
 - Abteilung Zahnärzte -

Vermeidung frühkindlicher Karies -

Zahngesund von Anfang an



© www.prodente.de/Kierzkowski

Liebe Eltern,

mit Bekanntwerden der Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die Verantwortung für das neue Leben ist eine große Herausforderung. Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie dabei unterstützen, damit Ihr Kind von Anfang an mit gesunden Zähnen aufwachsen kann.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.

Ihre
 Ärztekammer des
 Saarlandes
 - Abteilung Zahnärzte -

Ihr
 Ministerium für
 Soziales, Gesundheit,
 Frauen und Familie
 SAARLAND

1. Ernährung

- Die **Nuckelflasche nur zum Durstlöschen und zur Nahrungsaufnahme** reichen, niemals zum Beruhigen oder Einschlafen selbst überlassen! Beruhigungstipps gibt Ihnen gerne Ihre Hebamme oder Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt.
- Auf Trinklerngefäße verzichten! Sobald das Kind selbstständig sitzen kann (**mit ca. 1 Jahr**) an das **Trinken aus der Tasse** gewöhnen!
- **Zuckerhaltige Speisen und Getränke meiden!** Auch Frucht-, Trauben- und Milchzucker können Karies fördern. Als Durstlöcher eignen sich Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.
- Als Zwischenmahlzeit eignen sich **kauintensives Obst und Gemüse**.

Von einer **zahngesunden Ernährung** profitieren nicht nur die Zähne Ihres Kindes, sie wirkt sich auch positiv auf die Allgemeingesundheit aus und Übergewicht wird erst gar nicht zum Problem. Also seien Sie Ihrem Kind ein **Vorbild** und die ganze Familie hat gut lachen!



© Dr. Reinhard Schilke für die DAJ



© Dr. Lea Laubenthal



2. Zahnpflege

- Den zahnlosen Kiefer des Babys mit einer weichen **Fingerbürste** vorsichtig massieren. Ein mäßig gekühlter Beißring kann bei Zahnungsproblemen helfen.
- Bereits die erste sichtbare Spitze des ersten Zahnes einmal täglich vorsichtig mit einem **Wattestäbchen** und einem **Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste** säubern. Setzen Sie das Kind dazu am besten auf Ihren Schoß.
- Sobald der erste Zahn ganz sichtbar ist, putzen Sie ihn einmal täglich mit einer **weichen Babyzahnbürste mit einem Hauch fluoridierter (nicht zu süßer/bunter!) Kinderzahnpaste**.
- Mit ca. 1½ Jahren kann man dem Kind die Bürste spielerisch selbst überlassen, aber bitte unbedingt **bis zum 9. Geburtstag nachputzen**.
- Ab dem **2. Geburtstag** die Zähne morgens und abends mit einer **erbsengroßen Menge fluoridierter, nicht zu süßer/bunter Kinderzahnpaste und einer altersentsprechenden Kinderzahnbürste** putzen.
- Putzen Sie nach dem **KAI Schema**: erst die Kau-, dann die Aussen- und schließlich die Innenflächen der Zähne.

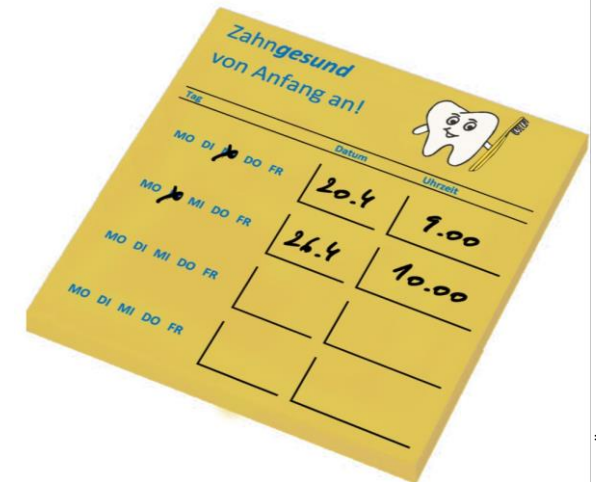
TIPP: Machen Sie das Zähneputzen von Anfang an zu einem **gemeinsamen Ritual**, bei dem das Kind Ihnen mit Ihrer Bürste auch mal spielerisch die Zähne putzen darf!



© Deutscher Hebammenverband, Illustration: Volker Konrad, 2013

3. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt

- Die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt sollte **für die ganze Familie selbstverständlich** sein.
- **Bereits in der Schwangerschaft** sollten Sie die Vorsorgetermine unbedingt wahrnehmen.
- Sobald sich **der erste Milchzahn** Ihres Kindes zeigt, ist es Zeit für die erste Vorsorgeuntersuchung.
- Ihr Zahnarzt schaut sich alles genau an, gibt Ihnen Tipps und beantwortet gerne all Ihre Fragen.
- Er sagt Ihnen auch, wann es Zeit ist für die nächste Kontrolle.



© ZÄK Saarland, 2015

**Gibt es etwas Schöneres als ein
gesundes Kinderlächeln?
Planen Sie daher Ihre Termine rechtzeitig und
regelmäßig, damit dieses Lächeln erhalten bleibt!**