

Tipps zur Babyzahnpflege - so bleiben Zähne gesund

1. Sobald Ihr Kind ein Jahr ist, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Meist wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trinklerntasse brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, nur einen Monat lang.
2. **Verzichten Sie auf die Gabe von zuckerhaltigen Getränken** (insbesondere gesüßte Tees, Instanttees, Obstsäfte oder verdünnte Fruchtsäfte) aus der Nuckelflasche. Die Säfte enthalten viel Fruchtzucker und -säuren, auch wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Verpackung steht und sind damit schlecht für die Zähne. Nehmen Sie **stattdessen ungesüßte Tees oder Mineralwasser**.
3. Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zur „Selbstbedienung“. Das Trinken sollte zum Durstlöschen erfolgen und nicht als Nuckelersatz. Geben Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum dauergebrauch oder in der Nacht.
4. Schon der erste Milchzahn sollte gepflegt werden: Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Zahnbürste. **Wichtig ist das elterliche Putzen**. Abends bitte eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit Fluoriden auf die Bürste geben. Die Fluoridtabletten sind dann nicht nötig. Nach dem Zähneputzen gibt es dann auch nichts Süßes mehr zu trinken oder zu essen.
5. Schauen Sie beim Zähneputzen immer wieder die Zähne Ihres Kindes genauer an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist Zahnbelag zu sehen? **Achten Sie darauf, dass Sie beim Zähneputzen alle Zähne und alle Zahnflächen Ihres Kindes reinigen**. Kinder können sich erst ab dem 10. Lebensjahr völlig selbstständig die Zähne putzen. Bis dahin müssen Sie mit Ihrem Kind zusammen putzen!
6. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes im Schoß eines Elternteils oder auf dem Wickeltisch.
7. Ab dem 2. Geburtstag sollten die Zähne des Kindes morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gereinigt werden.
8. Verwenden Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift „Fluorid“.
9. Vermeiden Sie viele Zwischenmahlzeiten. Insgesamt reichen 4-5 Mahlzeiten am Tag.
10. Zahnärztliche Vorsorge fängt schon bei den ganz Kleinen an. Vereinbaren Sie den ersten Zahnarzttermin, wenn Ihr Kind sechs Monate alt ist.