

## **Hinweise für Eltern**

### **Zahnpflege:**

- Ab dem ersten Milchzahn sollten Eltern morgens und abends den Zahn/die Zähne des Kindes putzen. In den ersten zwei Lebensjahren sollten sie einmal täglich einen dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste auf die Zahnbürste geben; ab dem Alter von zwei Jahren zweimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste verwenden.
- Ab ca. zwei Jahren sollte das Kind an eine selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Die Eltern sind jedoch noch dafür verantwortlich, die Kinderzähne sauber zu halten. Dies gilt bis zum Ende der zweiten Klasse/bis ca. sechs Jahre.
- Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschern, nicht zum Nuckeln. Es sollten möglichst Glasflaschen verwendet werden, diese dürfen dem Kind jedoch nicht zum Eigengebrauch überlassen werden.
- Nach dem besonders wichtigen abendlichen Zähneputzen sollte das Kind nichts mehr essen und nur noch stilles Wasser trinken.

### **Ernährung:**

- Sobald das Kind frei sitzen kann, sollte es aus dem offenen Becher trinken, es benötigt kein Trinklerngefäß.
- Babys und Kleinkinder sollten Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken.
- Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kauaktive Ernährung ist wesentlich: rohes Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zwischen den Hauptmahlzeiten sollte in kindgerechter Form angeboten werden. Süßigkeiten oder auch salzige Snacks sollten ebenso wie süße und kohlenstoffhaltige Getränke eine seltene Ausnahme sein.

### **Schnuller:**

- Soweit möglich, sollte auf Nuckel verzichtet werden. Dennoch ist ein Schnuller dem Daumenlutschen vorzuziehen. Daumenlutschende Babys und Kleinkinder sollten möglichst früh auf den Schnuller umgewöhnt werden um Zungenfehlfunktionen und Zahnfehlstellungen vorzubeugen. Das Nuckeln am Schnuller sollte ab dem zweiten Geburtstag beendet sein.

### **Zahnarztbesuche**

- Eine erste Beurteilung der Zahngesundheit sollte in den ersten zwölf Monaten erfolgen. Darüber hinaus raten wir, anschließend zweimal jährlich zahnärztliche Kontrollen durchführen zu lassen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Praxisteam