



Fluoride

Führen Sie die Fluoridvorbeugung **entweder** mit Tabletten **oder** mittels fluoridiertem Kochsalz (Kochsalz mit Jod und **Fluor**) durch – sie gewährleistet eine optimale Zahnentwicklung und ist gesundheitlich völlig unbedenklich.

Zahnarzt

Nehmen Sie Ihr Kind so früh wie möglich zum Zahnarzt mit, damit es Vertrauen bekommt. Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle, dann wird Ihr Kind auch einmal eine kleine Behandlung tolerieren.

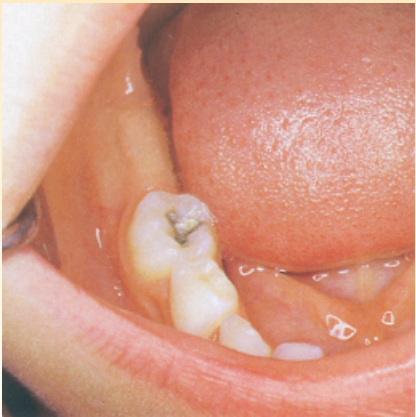
Warten Sie nicht, bis das Loch so groß ist, dass Ihr Kind Zahnschmerzen bekommt – dann ist eine Behandlung für alle Beteiligten eine Qual.

Der Zahnarztbesuch sollte als etwas Selbstverständliches dargestellt werden. Übertragen Sie nicht Ihre eigene Angst vor dem Zahnarzt auf das Kind und drohen Sie niemals mit einem Gang zum Zahnarzt („weil Du so viel genascht hast ...“, „warte nur, bis Du zum Zahnarzt musst!“).

Das Milchgebiss

Die Milchzähne Ihres Kindes müssen genauso gepflegt und behandelt werden wie die bleibenden Zähne.

Das Milchgebiss muss viele Jahre das Kauen und Sprechen gewährleisten sowie Platz halten für die nachkommenden Zähne und darf daher nicht vernachlässigt werden.



Liebe Eltern!

Unterstützen Sie unser Vorbeugungsprogramm und helfen Sie mit, dass auch Ihr Kind mit gesunden Zähnen lachen kann!

Ihre Dr. Ingrid Lauer

Ein Herz für Zähne



Ernährung

Die Ernährung Ihres Kindes muss alle wichtigen Nähr- und Aufbaustoffe enthalten. Eiweiß in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern; Mineralien wie Calcium, Phosphor, etc. in Getreide, Vollkornmehl, Gemüse, Obst und Milch. Vitamine, vor allem A und D in Milch, B-Vitamine in Getreidesorten, C in Citrusfrüchten, Obst, ...

Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an ständig süße Nahrung. Statt Obst- und Gemüsekonserven, Biskotten, Bananen, süßem Brotaufstrich, verabreichen Sie möglichst oft frisches Obst und Gemüse, Schwarzbrot mit Butter, Topfen oder Käse. Der für die Ernährung wichtige „Zuckerbedarf“ = Kohlehydratbedarf kann auch durch Brot, Gemüse, Teigwaren, Reis, etc. reichlich gedeckt werden.

Zucker ist Hauptfeind der Zähne, daher:

1. Süßigkeiten nur zu den Hauptmahlzeiten.
2. Zwischendurchverpflegungen sollen zuckerfrei sein – lieber Obst, Milch, Joghurt, Nüsse, Rohkost, Vollkornbrot zur Jause.
Ein gesundes Kind braucht eine gesunde Jause!
3. Keine süßen Belohnungen (auch Großeltern, Tanten, Nachbarn sollen um Verständnis gebeten werden und andere Freundlichkeiten mitbringen).
4. Kein Betthupferl, schon gar nicht nach dem Zähneputzen!
5. Süßes, selbst in kleinen Mengen, („stückchenweise“), nie über den Tag verteilt geben. Eventuell auf zuckerfreie Produkte (Kaugummi, Bonbons, ...) ausweichen!



Karies und Parodontose

sind nicht anlagebedingt, ererbt, oder vom Schicksal bestimmt, sondern lassen sich durchaus vermeiden. Karies entsteht durch das Zusammenspielen verschiedener Faktoren. Am schädlichsten wirken sich Zahnbeläge in Kombination mit häufigem Zuckerkonsum aus.

Die Entzündung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates („Parodontitis“) entsteht vor allem durch die Auswirkung schädlicher Zahnbeläge. Diese Erkrankungen finden wir auch schon beim Kind – 1. Alarmzeichen ist Zahnfleischbluten! Mit einer exakten Mundhygiene kann man das Zahnbett gesund erhalten und diese sogenannte „Parodontose“ vermeiden.

Mundhygiene

Ihr Kind braucht unbedingt Ihre tägliche Hilfe beim Zähneputzen. Das Kind lernt zwar im Kindergarten eine altersgemäße Putztechnik (**K-A-I-Methode**: **K**auflächen schrubben, **a**ußen mit der Zahnbürste kreisen und **i**nnen von Rot nach Weiß putzen), aber es ist noch nicht in der Lage, alles richtig zu putzen. Nützen Sie die Begeisterungsfähigkeit und den Nachahmungstrieb Ihres Kindes aus und lassen Sie es das Zähneputzen probieren und üben.

Nehmen Sie kleine, handliche Zahnbürsten mit Nylonborsten und fluoridhaltige Zahnpasten. Verwenden Sie nicht zuviel Zahnpaste (Vorsicht bei „süßer“ Kinderzahnpaste), bis das Kind ordentlich ausspülen kann (ca. ab 5 Jahren). Kontrollieren Sie das Putzergebnis manchmal mit Färbetabletten nach. Unterschätzen Sie nicht die Vorbildwirkung der elterlichen Mundhygiene.

