

## ZAHNFREUNDLICHE LEBENS- MITTEL UND SÜSSIGKEITEN

Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung Ihrer Kinder. Ersetzen Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeiten wie Süßigkeiten, Riegel, Eis und Kuchen durch zuckerfreie Alternativen wie etwa Obst, Brot, ungezuckerte Tees, Wasser. Die Ernährungspyramide ist eine leicht verständliche und äußerst praktische Hilfe, um den täglichen Speiseplan für Kinder ausgewogen zusammenzustellen.



## TIPPS FÜR GESUNDE KINDERZÄHNE

- gesunde und ausgewogene Ernährung, zuckerfreie Nahrungsmittel
- nach Durchbruch des ersten Milchzahnes: zweimal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste
- Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes gründlich nach!
- Zahnzwischenräume sollten regelmäßig mit Zahnseidesticks gereinigt werden.
- Es wird empfohlen die Zahnbürste circa alle 3 Monate auszuwechseln sowie nach jeder Krankheit.
- halbjährlich zur zahnärztlichen Vorsorge
- Karies muss zwingend behandelt werden, damit die Milchzähne erhalten bleiben. Bei verfrühtem Zahnverlust, können ansonsten Zahnfehlstellungen entstehen.

## Der fleißige Biber Bolle - immer an Deiner Seite.

Um sein Zuhause aus Holz bauen zu können, braucht Bolle starke und gesunde Zähne. Er weiß worauf es bei der richtigen Zahnpflege ankommt und nimmt Dich mit in seine Welt.



Mehr Informationen unter:  
[www.initiative-fuer-zahnhygiene.de](http://www.initiative-fuer-zahnhygiene.de)

**Initiative für Zahnhygiene by wellsamed**  
Gemeinnützige Organisation zur Förderung von Zahnhygiene und Mundgesundheit

Brahestraße 16  
04347 Leipzig  
Fon: +49 341 271 39 269  
Fax: +49 341 271 39 140  
info.ifz@wellsamed.com

**wellsamed**

Initiative für  
**ZAHN  
HYGIENE**  
by wellsamed



## GESUNDE KINDERZÄHNE

Kinderprophylaxe

[www.initiative-fuer-zahnhygiene.de](http://www.initiative-fuer-zahnhygiene.de)

Initiative für  
**ZAHN  
HYGIENE**  
by wellsamed

## DIE ZÄHNE UNSERER KINDER – MILCHZÄHNE

Die Milchzähne dienen unseren Kindern während der Entwicklung und Wachstumsphase im Kindesalter und der Jugend zum Essen. Außerdem haben sie noch eine sehr wichtige Platzhalterfunktion. Das bedeutet, dass sie dafür sorgen, dass die bleibenden Zähne in ihrer vorgesehenen Position in dem Mund durchbrechen. Frühzeitiger Milchzahnverlust führt häufig zur Fehlstellung der bleibenden Zähne. Dies macht meistens eine kieferorthopädische Behandlung notwendig.

### Warum gehen Milchzähne frühzeitig verloren?

In den allermeisten Fällen ist Karies der Grund dafür. Kinder lieben Süßigkeiten, sehen das Zähneputzen als lästig an und lernen nicht die richtige Putztechnik. Die weniger resistenten Milchzähne werden folglich durch Karies zerstört.

### Was kann ich tun, damit mein Kind seine Milchzähne gesund erhält?

Achten Sie auf die Ernährung Ihres Kindes, vermeiden Sie gesüßte Getränke und Süßigkeiten. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind eine eigene und angemessene Kinderzahnbürste mit entsprechender fluoridhaltiger Zahnpasta besitzt.

„NACH DEM ESSEN: ZÄHNEPUTZEN NICHT VERGESSEN!“



## ZAHNÄRZTLICHE KONTROLLEN

### Kontrollieren Sie das Putzverhalten Ihrer Kinder: Nach den Mahlzeiten muss geputzt werden

Setzen Sie sich dafür ein, dass auch in Kindergärten oder Schulen die Zähne geputzt werden. Besuchen Sie regelmäßig (halbjährlich) Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin, damit sich Ihr Kind an die Praxis gewöhnt. Dort erhalten Sie zudem nützliche Tipps und Informationen über wichtige zahnmedizinische Themen.

### Früherkennung von Karies

Neben der Früherkennung von Karies und der Kontrolle des Zahnwechsels, ist die Prävention von Erkrankungen im Mundraum die Hauptaufgabe Ihrer Zahnärztin / Ihres Zahnarztes. Ab dem sechsten Lebensjahr erstattet die gesetzliche Krankenkasse zudem die Individualprophylaxe. Sie sollte als Basismaßnahme in jedem Fall in Anspruch genommen werden.



Dabei wird mit den Kindern das Zähneputzen geübt. Sie lernen wie und warum sie putzen müssen. Die Zähne werden angefärbt, um die Beläge auf den Zähnen sichtbar zu machen. Anschließend werden sie professionell gereinigt und mit Fluoriden geschützt.

## FISSURENVERSIEGELUNG

Unsere Zähne haben Fissuren und Grübchen, welche im Kindesalter und in der Jugend den Hauptangriffspunkt für Karies bilden

Diese Stellen können, sofern der Zahn noch ganz gesund ist, mit speziellen Materialien versiegelt werden, sodass keine Bakterien eintreten können. Mit dieser Maßnahme kann Karies minimiert und der Zahn über lange Zeit gesund erhalten werden.

EINE FISSUREN-VERSIEGELUNG MINIMIERT KARIES UND ERHÄLT DIE ZÄHNE ÜBER LANGE ZEIT GESUND

Die Versiegelung der großen bleibenden Backenzähne wird von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Das Versiegeln von Milchzähnen und in der Jugend gehört jedoch leider nicht zur Basisversorgung der Krankenkassen.