

Tipps zu Baby-Zahnpflege



- 1.)
In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist es das Beste für Ihr Kind, wenn Sie es voll stillen.
- 2.)
Viele Eltern geben den Kindern Obstsaft, z. B. Apfelsaft. Das ist für die gesunde Ernährung aber nicht nötig. Die wertvollen Bestandteile von Obst stecken in den ganzen Früchten und nicht so sehr im Saft. Außerdem enthalten die Obstsaft viel Fruchtzucker und Säure, selbst wenn "ohne Zuckerzusatz" auf der Flasche steht. Säfte, auch Gemüsesäfte wie Karottensaft, sind deshalb schlecht für die Zähne.
- 3.)
Kaufen Sie nur Nuckelflaschen aus Glas.
- 4.)
Bringen Sie Ihr Kind mit Liebe ins Bett, nicht mit der Nuckelflasche. Für das Lutschen und Saugen reicht ein Nuckel – aber ohne Flasche dran!
- 5.)
Sobald Ihr Kind allein sitzen kann, lassen Sie es aus einer Tasse trinken. Oft wird noch gekleckert - geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Trink-Lerntasse oder Schnabeltasse brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, nur einen Monat lang - dann weg damit!
- 6.)
Für unterwegs reicht klein geschnittenes Obst oder Gemüse. Kleinkinder "lutschen" auch gern an Knäckebrötchen.
- 7.)
Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden. Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Zahnbürste oder mit der "Superbruch". Mama und Papa können sich die Aufgabe teilen. Einer bürstet die Zähne des Kindes am Morgen und einer vor dem Zubettgehen. Abends bitte eine erbsengroße Menge Kinder-Zahnpaste (siehe unter Tipp 9.) auf die Bürste geben. Danach gibt es dann auch nichts Süßes mehr zu trinken oder zu essen.
- 8.)
Schauen Sie immer wieder einmal die Zähne Ihres Kindes genauer an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist Zahnbelag zu sehen?
- 9.)
Kaufen Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift "Jod und Fluoride". Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta, wenn Sie sicher sind, dass diese nicht in größeren Mengen verschluckt wird.
- 10.)
Tun Sie etwas für Ihre eigenen Zähne. Notwendig ist gute Zahnreinigung mit Zahnbürste, Zahnzwischenraum-Bürstchen oder Zahnseide. Verwenden Sie eine Fluorid-Zahnpasta und seien Sie sparsam mit süßen Zwischenmahlzeiten. Der Zahnarzt hilft bei Karies und Zahnfleisch-Erkrankungen und sorgt für ein gutes "Mundgefühl".
- 11.)
Wenn Sie täglich einige Stück Xylit-Kaugummi kauen, beugt das der Übertragung von "Karieskeimen" auf das Kind vor. Xylit ist ein natürlicher Süßstoff, der auch in Früchten vorkommt. Die Kaugummis sollten nur Xylit und nicht noch andere Süßstoffe enthalten.
- 12.)
Zeigen Sie dem Zahnarzt, der Prophylaxeassistentin und dem Kinderarzt die gesunden Zähne Ihres Kindes. Freuen Sie sich über den Erfolg