



## Hinweise für Eltern

### Zahnpflege:

Ab dem 1. Milchzahn müssen Eltern morgens und abends den Zahn/die Zähne Ihres Kindes putzen.

- Bei Einnahme von **D-Fluoretten/Fluoretten** muss fluoridfreie Zahnpasta verwendet werden (Weleda, Nenedent ohne Fluorid).
- Bei Einnahme von **Vigantolekten (Vitamin D)** geben Sie in den ersten zwei Lebensjahren einmal täglich einen dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste auf die Zahnbürste; ab dem Alter von 2 Jahren zweimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpasta verwenden.

Bis zum 6. Geburtstag Ihres Kindes sind allein Sie dafür verantwortlich, die Zähne Ihres Kindes sauber zu halten.

Nach dem besonders wichtigen Zähneputzen am Abend, sollte das Kind nichts mehr essen und nur noch stilles Wasser getrunken werden.

### Ernährung:

Karies ist eine Ernährungskrankheit, deshalb ist eine gesunde Ernährung ohne süße Zwischenmahlzeiten besonders wichtig.

Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschen, nicht zum Nuckeln. Verwenden Sie möglichst Glasflaschen, diese dürfen dem Kind jedoch nicht zum Eigengebrauch überlassen werden. Kunststoffflaschen führen zu einer unnötigen Kunststoffbelastung der Milch.

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 werden zwischen den Hauptmahlzeiten in kindgerechter Form angeboten. Süßigkeiten oder auch salzige Snacks sollten ebenso wie süße und kohlenstoffhaltige Getränke eine seltene Ausnahme sein.

### Schnuller:

Verwenden Sie nur die kleinste Größe Schnuller. So bleibt der durch den Schnuller verursachte lutschoffene Biss so klein wie möglich. Ab dem 2. Geburtstag fangen Sie an, die Zeit mit dem Schnuller auf die Schlafenszeit zu begrenzen. Um den 3. Geburtstag herum sollte der Schnuller entwöhnt sein. Dann kann sich die Zahnfehlstellung von alleine korrigieren.

Das Daumenlutschen sollte um den 4. Geburtstag herum abgewöhnt werden. Eine Mundvorhofplatte kann dann helfen, den Fehlbiss zu korrigieren

### **Zahnarztbesuche**

Eine erste Beurteilung der Zahngesundheit sollte in den ersten 12 Monaten erfolgen. Anschließend besuchen Sie uns zweimal jährlich, damit wir zahnärztliche Kontrollen durchführen können. Die Reihenuntersuchungen in Schule und Kindergarten reichen nicht allein aus!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung  
Ihr Praxisteam Dr. Wortmann & Dr. Pfaff