

Etwa ab 6 Monaten lacht uns das Baby mit seinen ersten Zähnchen an.

Diese Milchzähne sind wichtig

- weil sie schön aussehen,
- zum Sprechen,
- zum Kauen und
- als Platzhalter für die bleibenden Zähne.

DAJI
Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
für Jugendzahnpflege e.V.

Von-Sandt-Straße 9
53225 Bonn
Tel.: 02 28 / 69 46 77
Fax: 02 28 / 69 46 79
e-Mail: info@daj.de
www.daj.de

in Zusammenarbeit mit:

Bundesarbeitsgemeinschaft
für Interkulturelle Zahnmedizin
und Oralprophylaxe (BAIZO) c/o DAJ

und

Deutsche Gesellschaft
für Kinderzahnheilkunde (DGK)

Informationen in Deutsch

*Babys Zähne sollen
strahlen
– richtiges Trinken
hilft dabei*



Stempel:

DAJI
Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
für Jugendzahnpflege e.V.

Unsere Tipps für gesunde Milchzähne von Anfang an:

■ Stillen Sie Ihr Kind, wenn möglich, in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten.

Ihr Kind erhält dadurch alles Notwendige zum Wachsen und zur Abwehr von Krankheiten. Die Milch ist Essen und Trinken zugleich. Zusätzliche Flüssigkeit ist normalerweise nicht notwendig. Nur bei großer Hitze oder fieberhaften Erkrankungen können Sie Ihrem Baby noch etwas Wasser geben, z. B. mit dem Teelöffel.

■ Geben Sie Ihrem Kind keine Plastikflasche zur ständigen „Selbstbedienung“ mit ins Bettchen oder in den Kinderwagen.

Jede süße Flüssigkeit ist beim Dauernuckeln schlecht für die Zähne: Obst- und Gemüsesäfte, auch verdünnt oder gesüßte Tees. Dauernuckeln verursacht Nuckelflaschen-Karies. Besonders die oberen Schneidezähne können so stark geschädigt werden, dass sie ganz schwarz werden oder sogar abbrechen.

Kaufen Sie am besten nur Glasflaschen, dann kommen Sie nicht in Versuchung, Ihrem Kind die Flasche zur „Selbstbedienung“ zu überlassen.

■ Was tun, wenn Ihr Kind nachts nicht durchschläft? Beruhigen Sie es, aber geben Sie ihm keine Flasche zum Nuckeln.

Das Trinken in der Nacht führt dazu, dass Ihr Kind häufiger aufwacht und wieder trinken will. Es entwickelt sich ein Kreislauf aus Aufwachen und Trinken-Wollen. Ihr Kind und Sie selbst kommen nicht mehr zur Nachtruhe.

Wenn Ihr Kind nachts aufwacht und weint, ist es gut, wenn Sie selbst ruhig bleiben. Zum Wieder-Einschlafen hilft beruhigendes Sprechen, leises Singen, Körperkontakt, ein Kuschelbär, vielleicht auch ein Schnuller.

■ Was tun, wenn Ihr Kind schon daran gewöhnt ist, im Bett die Flasche zu bekommen?

Streben Sie eine Abgewöhnung innerhalb von vier Wochen an, denn Essen und Trinken gehört zu den wachen Phasen des Tages; Ruhe- und Nachtzeiten sind zum Schlafen da.

Achten Sie in der Übergangszeit darauf, dass Sie nur Leitungswasser, stilles Mineralwasser oder selbst zubereiteten, ungesüßten Tee in die Flasche geben.

■ Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden: mit Zahnbürste und Zahnpaste.

Das Zähneputzen beginnen Sie, sobald der erste Milchzahn da ist. Benutzen Sie eine Babyzahnbürste, mit der Sie morgens und abends die Zahnchen bürsten. Abends „einen Hauch“ fluoridhaltiger Kinder-Zahnpaste auf die Bürste geben. Ab dem zweiten Geburtstag sollten sie 2 x täglich morgens und abends eine erbsengroße Menge Kinder-Zahnpaste verwenden.

■ Kaufen Sie zum Kochen und Salzen Speisesalz mit der Aufschrift „Jod und Fluorid“. Das ist wichtig für Ihr Kind, sobald es an der Familienkost teilnimmt.

Das im Salz enthaltene Fluorid härtet die Zähne. Dann ist auch keine weitere Verordnung von Fluorid-Tabletten nötig.

■ Geben Sie Ihrem Kind zwischendurch kleingeschnittenes Obst oder Gemüse.

Das schmeckt, ist gesund und regt das Kauen an – darüber freuen sich die Zähne, denn sie haben etwas zu tun. Kinder brauchen für ihr Wohlbefinden nicht dauernd Süßigkeiten, süße Getränke oder salzige Knabbersachen wie Chips.



■ Sobald Ihr Kind allein sitzen kann, helfen Sie ihm, aus einem Becher zu trinken. Spätestens ab dem ersten Geburtstag sollte Ihr Kind nur noch aus dem Becher oder der Tasse trinken und nicht mehr aus der Flasche.

Am Anfang kleckert das Kind noch. Geben Sie Wasser in den Becher, das macht keine klebrigen Flecken.

Einen Becher mit Schnabelaufsatz brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn, dann nur für eine kurze Übergangszeit von max. vier Wochen.

■ Ein Schnuller ist für Säuglinge nützlich, da sie noch ein hohes Saugbedürfnis haben. Sobald aber obere und untere Vorderzähne da sind, sollten Sie Ihrem Kind den Schnuller abgewöhnen; das ist etwa ab dem 10. Monat.

Damit sich der Kiefer richtig entwickelt, sollte ab diesem Zeitpunkt weder Schnuller noch Daumen lange Zeit zwischen die Zähne geschoben bleiben. Vor allem wenn Ihr Kind eingeschlafen ist, ziehen Sie den Schnuller wieder aus dem Mund.

Sollte Ihr Kind anfangen am Daumen zu lutschen, bieten Sie ihm als Ersatz einen Schnuller – er ist einfacher abzugewöhnen. Spätestens nach dem ersten Geburtstag braucht Ihr Kind den Schnuller nicht mehr. Lob und fantasievolle Geschichten helfen beim Abgewöhnen und erklären dem Kind das „Verschwinden“ oder Abgeben (Schnullerfee, Nikolaus...).

■ Freuen Sie sich über Ihren Erfolg! Zeigen Sie dem Kinderarzt und dem Zahnarzt die gesunden Zähne Ihres Kindes.

Mit zweieinhalb Jahren hat Ihr Kind alle Milchzähne. Spätestens dann sollten Sie das Kind zur regelmäßigen Betreuung bei einem Zahnarzt vorstellen.

