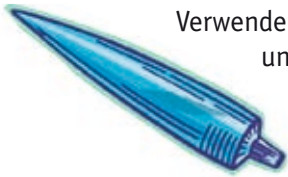


Was kann ich noch tun?



Verwenden Sie fluoridhaltige Zahncremes und nehmen Sie zum Würzen Ihrer Speisen fluoridhaltiges Salz, als Jodsalz mit Fluorid im Handel.



Denn Fluorid, regelmäßig angewendet und richtig dosiert, hemmt bei Kindern und Erwachsenen das Auftreten von Karies.

Gehen Sie regelmäßig, mindestens 1 x pro Jahr, zum Zahnarzt. Denn dort kann neben der Untersuchung ein Mundhygienetraining für Ihr Kind durchgeführt werden, können unterstützend zu Ihrer eigenen Mundpflege Fluoridgelees und/oder Fluoridlacke angewendet werden.



Vergiss mich nicht!
Tipps rund um den Zahn

So helfen Sie Ihrem Kind!



Herausgeber:
Stadt Gelsenkirchen
Der Oberbürgermeister
Referat 53 Gesundheit
Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst
Stand: März 2008
Bilder: clipart.com



Stadt
Gelsenkirchen

🦷 Liebe Eltern,

ab dem 6. Lebensjahr ist im Mund Ihres Kindes richtig was los. Ein Milchzahn nach dem anderen beginnt zu wackeln, fällt aus und die neuen, bleibenden Zähne kommen. Und das bleibt so bis etwa zum 12. Lebensjahr.



🦷 Eine Ausnahme gibt es!



Um das 5.-6. Lebensjahr herum wird hinter dem letzten Milchzahn ein großer, bleibender Backenzahn sichtbar, ohne dass ein Milchzahn ausfällt!

🦷 Deswegen ist das Zähneputzen so **wichtig**, aber wie?

- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahncreme. Der jeweilige Fluoridgehalt (geeigneter Fluoridgehalt ab dem 6. Lebensjahr: 1000-1500 ppm) ist auf der Rückseite einer jeden Tube vermerkt.
- Ideal sind Zahnbürsten mit kleinem Bürstenkopf und abgerundeten Borsten, die von Kindern gut in der Hand gehalten werden können.
- Biegen sich die Borsten nach außen, muss die alte Zahnbürste unbedingt gegen eine neue ausgetauscht werden, spätestens jedoch alle 3 Monate.



🦷 Wann putze ich die Zähne? Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen!



Mindestens 2 x täglich, nach dem Frühstück (Schulkinder benötigen allmorgendlich ein Frühstück zu Hause vor Schulbeginn) und nach dem Abendessen, ist ein gründliches Zähneputzen notwendig.

Auch wenn Ihr Kind bereits im Grundschulalter ist und die Zähne natürlich selber putzen kann, ist es unumgänglich, dass Sie, liebe Eltern, gründlich nachputzen. Achten Sie dabei bitte besonders auf die Innenflächen der Unterkieferzähne, auf die Außenflächen der Oberkieferzähne und auf die ersten bleibenden Backenzähne.

🦷 Wie lange dauert das Zähneputzen?

Um die Zähne gründlich zu säubern, benötigen selbst Erwachsene 3 Minuten. Mit dem notwendigen Nachputzen dauert es bei Kindern dementsprechend länger.



Da die Zahnzwischenräume mit der Zahnbürste allein nicht gesäubert werden können, empfiehlt sich, besonders auch im eng stehenden Milchgebiss, die Verwendung von Zahnseide. Auch hier ist Ihre Unterstützung gefragt, da Kinder bis zum 10.-12. Lebensjahr diese Art der Zahnreinigung nicht allein durchführen können.



🦷 Wie vermeide ich Karies?



Zucker in Verbindung mit seltenem Zähneputzen (nur 1 x am Tag) verursacht Karies. Dabei ist nicht die Menge an Zucker, enthalten in Getränken wie Limonaden, Cola, Eistee, Fruchtsäften oder in Backwaren, Schokoladen, Keksen, Nussnougatcremes entscheidend, sondern die Häufigkeit der Aufnahme. Schon kleine Mengen Zucker verursachen bei häufigem Verzehr Karies.



Deshalb sollte Süßes, auch in Form von Säften, nicht zu oft und nicht über den ganzen Tag verteilt aufgenommen werden.

Süßigkeiten, Säfte, Soft- und Sportdrinks enthalten neben Zucker oft auch viel Säure und können den Zähnen dadurch doppelt schaden.



Karies tritt vor allem auf, wenn aus Flaschen, gleichgültig ob Baby- oder Sportlerflasche, „genuckelt“ wird. Wasser und ungesüßte Tees gelten als zahnfreundlich.