

Empfehlungen zur Zahngesundheit

Grundsätzliche Empfehlung: Keine Fluortabletten, aber fluorhaltige Zahnpasta verwenden.

Ab dem ersten Milchzahn: 1x/Tag kurz putzen mit weicher Zahnbürste, um das Kind daran zu gewöhnen. Anfangs genügt Wasser auf der Zahnbürste und wenige sec. pro Zahn.

Ab dem 1. Geburtstag: 2x/Tag reiskorngroße Menge einer 500 ppm Fluorid enthaltenden Zahnpasta (z.B. Nenedent, Elmex Kinderzahnpasta) zum Zähneputzen verwenden. Die Menge bleibt so klein, bis das Kind selbst ausspucken / ausspülen kann.

Tipps für besseres Mitmachen: dem Kind noch eine eigene Zahnbürste in die Hand geben (abwechselnd putzen). Bei Abwehr zur Not nur ganz kurz, dafür aber konsequent jeden Tag zur gleichen Zeit putzen. Ab 2 – 3 Jahren kann, wenn das besser klappt, auch eine elektrische Zahnbürste mit sehr weichem Bürstenkopf benutzt werden.

Nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne: Wechsel zu mit 1400 ppm fluoridierter Zahnpasta, z.B. Elmex junior oder einer Erwachsenenzahnpasta je nach Geschmack. Zum Selberputzen gilt die KAI-Regel: Erst Kauflächen, dann Außen-, dann Innenflächen. Nachputzen durch die Eltern ist bis zum 8. Geburtstag empfohlen.

Allgemein wichtig: Zuckeraufnahme reduzieren. Ungünstig: Quetschies, Fruchtsäfte, gesüßte Tees, Stillen über das 1. Lebensjahr hinaus, vor allem mehrfach nachts. Tagsüber Nahrungspausen von 2-3 Stunden einhalten. Der Schnuller sollte bis zum 3. Geburtstag endgültig „abgegeben“ werden und nach dem 2. Geburtstag nur noch sehr begrenzt im Einsatz sein. Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen (ZFU), 6.-9. Lebensmonat, 10.-20. Lebensmonat, 21. - 33. Lebensmonat oder in Absprache mit Ihrem Zahnarzt.

Wir sind uns bewusst, dass es verschiedene Herangehensweisen und Leitlinien von unterschiedlichen Fachrichtungen gibt. Unserer Ansicht nach scheint eine lokale Fluoranwendung direkt am Zahn sinnvoll, unbedenklich und den Körper weniger zu belasten als Tabletten. Von einer Kombination von Fluortabletten und Fluorzahnpasta wird definitiv abgeraten.

Wir wünschen Ihrem Kind gesunde Zähne!