

WIE KANN ICH MEINEM KIND BEI DER ZAHNPFLEGE HELFEN?

Gute Mundpflege beginnt bereits vor den ersten Zähnen

Babys werden mit allen ihren Zähnen geboren. Sie können sie nicht sehen, weil sie unter dem Zahnfleisch versteckt sind. Im Alter von etwa 6 Monaten beginnen die Babyzähne durch das Zahnfleisch zu stoßen. Es ist jedoch wichtig, mit guter Mundpflege bereits zu beginnen, bevor die ersten Zähne einwachsen. Gesunde Zähne brauchen gesundes Zahnfleisch.

Im Alter von 3 Jahren haben Kinder alle ihre ersten Zähne. Diese Zähne nennt man Milchzähne. Die **Milchzähne** fallen im Alter von etwa 6 Jahren aus. Dies ist die Zeit, in der die zweiten Zähne, die bleibenden oder Erwachsenenzähne herauskommen. Lücken zwischen Milchzähnen sind normal. Sie machen Platz für die **bleibenden** Zähne. Die meisten bleibenden Zähne brechen bis zum Alter von 13 Jahren durch.

Milchzahnkaries ist ein ernstes Problem

Milchzahnkaries kann entstehen, wenn Babys über lange Zeit hinweg Milch, Babynahrung oder Saft aus Flaschen trinken.

Um das zu verhindern:

- Nehmen Sie dem Baby die Flasche weg, wenn es mit dem Trinken fertig ist.
- Legen Sie Ihr Baby nicht mit der Flasche zum Schlafen.



Mit den folgenden Tipps können Sie Kindern zu gesunden und starken Zähnen verhelfen

0–2 Jahre

- Nach dem Füttern Zahnfleisch mit einem Waschlappen reinigen. Dadurch wird der klebrige Belag, auch „Plaque“ genannt, der zu Karies führen kann, beseitigt.
- Zweimal täglich die Zähne mit Wasser und einer weichen Zahnbürste putzen.
- Vor dem ersten Geburtstag zum Zahnarzt gehen.



3–5 Jahre

- Im Alter von 3 Jahren die Verwendung von Fluorid- Zahncreme beginnen. Nicht mehr als eine erbsengroße Menge Zahncreme verwenden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Zahncreme nach dem Zähneputzen ausspuckt.
- Versuchen Sie dem Kind das Daumenlutschen und den Schnuller bis zum Alter von 4 Jahren abzugewöhnen.
- Beginnen Sie, Ihren Zahnarzt alle 6 Monate aufzusuchen.



WIE KANN ICH MEINEM KIND BEI DER ZAHNPFLEGE HELFEN?

6–9 Jahre

- Beginnen Sie die Zähne mit Zahnseide zu reinigen, sobald sie sich berühren.
- Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass es normal ist, dass Babyzähne ausfallen und dass dadurch die „Erwachsenenzähne“ durchbrechen können.
- Eltern sollten ihren Kindern dabei helfen, zweimal täglich die Zähne mit Zahnbürste und Zahnseide zu reinigen, bis die Kinder in der Lage sind, ihre Mundpflege selbstständig durchzuführen.
- Achten Sie immer besonders auf die Backenzähne, die oft mehr Plaque haben.



10–12 Jahre

- Sorgen Sie dafür, dass Kinder, die Sport treiben, einen Mundschutz tragen, um ihr Lächeln zu schützen.



13 Jahre und älter

Eltern können das Interesse, das Teenager an ihrem Aussehen haben, nutzen, indem sie diese daran erinnern, dass ein gesundes Lächeln und ein frischer Atem dazu beiträgt, gut auszusehen und sich gut zu fühlen.

Für weitere Mundpflegetipps für Kinder sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder besuchen Sie oralb.de.

Die folgenden Tipps sind hilfreich

- Erinnern Sie Teenager mit Zahnspangen daran, die Zähne gründlich mit Zahnbürste und Zahnseide zu reinigen.
- Wie die Zähne aussehen, wenn die Zahnspangen abgenommen werden, hängt davon ab, wie sie behandelt wurden, während die Zahnspangen noch an den Zähnen angebracht waren.
- Empfehlen Sie Teenagern, in ihrer Handtasche oder Sporttasche Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide für tagsüber mitzunehmen.



Schnelle Tipps für verbesserte Mundgesundheit bei Kindern

- Fangen Sie mit guter Mundpflege bereits an, bevor die ersten Zähne erscheinen. Gesunde Zähne brauchen gesundes Zahnfleisch.
- Eltern sollten den ersten Zahnarzttermin ihres Kindes vor dem ersten Geburtstag und ab 3 Jahren alle 6 Monate wahrnehmen.
- Es ist wichtig, dass Kinder zweimal täglich die Zähne mit einer Fluorid-Zahnpaste putzen und Zahnseide verwenden, sobald zwei Zähne sich berühren.
- Zum Schutz vor Karies sollten Kinder möglichst wenig zuckerhaltige und klebrige Speisen und Getränke zu sich nehmen.