

Hinweise für Eltern

Zahnpflege:

- Ab Geburt des Kindes ist die Verabreichung von Vitamin D wichtig, die Fluoridgabe in Kombination mit Vitamin D in Tablettenform ist optional.
- Ab Durchbruch des ersten Milchzahnes (ca. sechster Lebensmonat des Kindes) geben Sie Ihrem Kind Vitamin D und putzen die Zähne zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid.
- Danach sollten Kinder vom zweiten bis sechsten Geburtstag bis zu dreimal täglich ihre Zähne mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid putzen. Ab ca. zwei Jahren sollte das Kind an eine selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Die Eltern sind jedoch noch dafür verantwortlich, die Kinderzähne sauber zu halten (nachputzen). Dies gilt bis zum Ende der zweiten Klasse.

Empfehlungen zur Anwendung von Kinderzahnpasten

Alter des Kindes	Fluoridkonzentration	Häufigkeit des Putzens	Größe
Ab Durchbruch des ersten Zahnes bis 2 Jahre	1.000 ppm	zweimal täglich	Reiskorn
2 - 6 Jahre	1.000 ppm	zweimal täglich	Erbse
über 6 Jahre	~ 1.450 ppm (Junior- od. Erwachsenenzahncreme)	zweimal täglich	Volle Bürste

Quelle: Toumba KJ, Twetman S, Splieth C et al. Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: An updated EAPD policy document. Eur Arch Paediatr Dent 2019;20:507-516.

- Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschern, nicht zum Nuckeln. Es sollten möglichst Glasflaschen verwendet werden, diese dürfen dem Kind jedoch nicht zum Eigengebrauch überlassen werden.
- Nach dem besonders wichtigen abendlichen Zähneputzen sollte das Kind nichts mehr essen und nur noch stilles Wasser trinken.

Ernährung:

- Sobald das Kind frei sitzen kann, sollte es aus dem offenen Becher trinken, es benötigt kein Trinklerngesäß.
- Babys und Kleinkinder sollten Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken.
- Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kauaktive Ernährung ist wesentlich: rohes Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zwischen den Hauptmahlzeiten sollte in kindgerechter Form angeboten werden. Süßigkeiten oder auch salzige Snacks sollten ebenso wie süße und kohlenstoffhaltige Getränke eine seltene Ausnahme sein.

Schnuller:

- Soweit möglich, sollte auf Nuckeln verzichtet werden. Dennoch ist ein Schnuller dem Daumenlutschen vorzuziehen. Daumenlutschende Babys und Kleinkinder sollten möglichst früh auf den Schnuller umgewöhnt werden um Zungenfehlfunktionen und Zahnfehlstellungen vorzubeugen. Das Nuckeln am Schnuller sollte ab dem zweiten Geburtstag beendet sein.

Zahnarztbesuche

- Eine erste Beurteilung der Zahngesundheit sollte in den ersten zwölf Monaten erfolgen. Darüber hinaus raten wir, anschließend zweimal jährlich zahnärztliche Kontrollen durchführen zu lassen.