

Zahninsel

Zahnpflegetipps für Ihr Kind

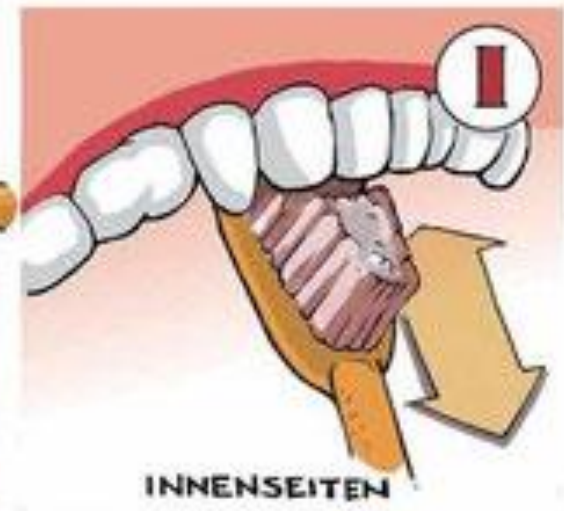




KAUFLÄCHEN



AUßENSEITEN



INNENSEITEN



2 x IM JAHR ZUM ZAHNARZT

SO BLEIBEN DIE ZÄHNE GESUND

1. Sobald Ihr Kind ein Jahr alt ist, lassen Sie es aus einer Tasse oder einem Becher trinken. Meist wird noch gekleckert – geben Sie Wasser, das macht keine klebrigen Flecken. Eine Schnabeltasse brauchen die meisten Kinder nicht. Wenn doch, dann nur einen Monat lang – dann weg damit!
2. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke (insbesondere gesüsste Tees, Instanttees, Obstsäfte oder verdünnte Fruchtsäfte) aus der Nuckelflasche. Die Säfte enthalten viel Fruchtzucker und –säure, auch wenn „ohne Zuckerzusatz“ auf der Verpackung steht und sind damit schlecht für die Zähne. Nehmen Sie stattdessen ungesüssten Tee oder Mineralwasser.
3. Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zur „Selbstbedienung“. Das Trinken sollte zum Durstlöschen erfolgen und nicht als Nuckelersatz. Geben Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum Dauergebrauch oder in der Nacht.
4. Schon der erste Milchzahn sollte gepflegt werden: Beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Zahnbürste. Wichtig ist das elterliche Putzen. Abends eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste mit Fluoriden auf die Bürste geben. Nach dem Zähneputzen gibt es nichts Süsses mehr zu trinken oder zu essen.
5. Schauen Sie beim Zähneputzen immer wieder die Zähne Ihres Kindes genau an. Schieben Sie die Oberlippe nach oben. Sind die Schneidezähne sauber oder ist Belag zu sehen? Achten Sie darauf, dass Sie beim Zähneputzen alle Zähne und alle Zahnflächen reinigen. Setzen Sie die Zahnbürste leicht schräg zum Zahnfleischsaum an und rütteln dann auf der Stelle.
6. Putzen Sie die Zähne des Kindes auf dem Schoss eines Elternteils oder auf dem Wickeltisch.
7. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne des Kindes morgens und abends mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gereinigt werden.
8. Vermeiden Sie viele Zwischenmahlzeiten. Insgesamt reichen vier bis fünf Mahlzeiten am Tag.
9. Zahnfreundliche Süssigkeiten sind ein wunderbarer Ersatz zu den „herkömmlichen“ und verursachen keine Karies.
10. Zahnärztliche Vorsorge fängt schon bei den ganz Kleinen an. Vereinbaren Sie bei uns den ersten Zahnarzttermin, wenn Ihr Kind sechs Monate alt ist (mit Durchbrechen des ersten Zahns).



Zahnarztpraxis Zahninsel
Laupenstrasse 35, 3008 Bern
031 381 26 56
info@zahninsel.ch
www.zahninsel.ch