



**RUNDUM
GESUND !**



GESUNDE ZÄHNE FÜR IHR KIND

Löcher in den Zähnen (Karies) lassen sich mit vernünftigem Verhalten weitgehend verhindern.
Wichtig: **zuckerarme Ernährung, gute Mundhygiene (Zähneputzen), regelmässige Fluoridierung** und der **Besuch beim Zahnarzt**.

Kleinkinder

Für Kleinkinder geben wir folgende Empfehlungen:

- ☞ Beim Zahndurchbruch empfehlen wir keine Zahnungsgels (*hoher Medikamentenanteil*).
- ☞ **Keine mit Zucker** gesüsstten Getränke/Kindertees konsumieren (*auf keinen Fall nachts*). Auch **Honig- oder Ovomaltine-Schoppen** zerstören die Zähne.
- ☞ Zähne putzen, sobald der 1. Zahn sichtbar ist (mit kleiner Bürste oder Qtip). Beim Kleinkind mit **fluoridierter Kinderzahnpaste**, z.B. Elmex.
- ☞ Verwendung des grünen **fluoridierten Kochsalzes**. Bei Verzicht auf das fluoridierte Kochsalz empfehlen wir Fluoridtabletten nach folgendem **Schema**:

0-3 Jahre:	0.25 mg pro Tag
3-6 Jahre:	0.5 mg pro Tag
ab 6 Jahren:	lokale Fluoridierung mit Fluoridgel
- ☞ Kontrollbesuch beim Zahnarzt ab 2. Lebensjahr (*Kennenlernen, Angstabbau*)
- ☞ Verwendung eines Nuggis möglichst **kurze Zeit** (*Gefahr: offener Biss*)
- ☞ Zum Naschen zahnschonende Süssigkeiten/Kaugummi mit Xylit verwenden:



Kinder ab 6. Lebensjahr

- ☞ Zahnreinigung mit Bürste und fluoridierter Zahnpaste sofort nach den Mahlzeiten
- ☞ Wenn die Kinder in der Lage sind auszuspucken, lokale Fluoridierung mit Elmex-Gelee 1x pro Woche (**keine Tabletten mehr**)
- ☞ Ausgewogene Ernährung, Früchte als Zwischenmahlzeit (*keine Bananen*), als Getränke Wasser/Mineralwasser und ungesüsste Tees.
- ☞ Zahnarztbesuch 1x pro Jahr: Kontrolle von Karies, Kieferentwicklung; eventuell **Versiegelung**.
- ☞ Bei besonders **kariesgefährdeten Patienten** ist immer eine individuelle zahnärztliche Beratung zu empfehlen.