

# Gesunde Milchzähne



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft

Société Suisse d'Odonto-stomatologie

Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

**SSO**

# Milchzähne sind wichtig für die kindliche Entwicklung

Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Kauen und die allgemeine Gesundheit des Kindes.

Die Vermeidung von Karies bei Milchzähnen ist von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne.

Karies ist eine schmerzhaft aber vermeidbare Erkrankung der Zähne.

Die Behandlung wird daher nicht von der Krankenkasse übernommen.



# Kein Zucker – keine Karies

Löcher in den Zähnen (Karies) entstehen durch häufigen Konsum zuckerhaltiger Getränke und Nahrungsmittel sowie durch ungenügende Zahnpflege.

Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die den Zahn angreifen und zerstören können. Nach dem Essen sollen die Zähne des Kindes gereinigt werden. Zwischenmahlzeiten dürfen keinen Zucker enthalten – weder in fester noch in flüssiger Form.



# Säuglinge

## Stillen – Durst

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt.

Bei warmem Wetter ist Leitungswasser der beste Durstlöscher.



## Ungeeignet sind:

Zuckerhaltige Kinder-Tees, Fruchtsäfte, Sirup und Eistee.

Die Schoppenflasche nie zum Dauernuckeln ins Bett oder in den Kinderwagen geben. Dauernuckeln an der Flasche oder der Brust kann Karies verursachen.

Brauchen Sie keine gezuckerten Schoppenzusätze und keine gezuckerten Breie. Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker eingetaucht werden.



## Nach 12 Monaten keinen Schoppen mehr

Die Umstellung von der  
Schoppenflasche zur Tasse  
ist nach 12 Monaten  
angebracht.



## Wichtig zu wissen!

### **Kariesbakterien können übertragen werden**

Das Ablecken von Nuggis, Löffeln usw. soll vermieden werden, da sonst kariesfördernde Bakterien von der Betreuungsperson auf das Baby übertragen werden können.



### **Wenn Babys zahnen**

In der Regel verläuft bei Kindern das Zahnen ohne grosse Probleme. Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein Beissring helfen dem Baby. Bei heftigen Schmerzen kann etwas Zahnungs-Gel gebraucht werden. Homöopathische Kügelchen enthalten oft Milchzucker und können zu Karies führen.



### **Zähne bürsten, sobald der erste Zahn durchbricht**

Säuglinge erkunden die Welt über ihren Mund und die Zunge. Dies kann für die Angewöhnung an die Zahnbürste ausgenutzt werden. Sobald die ersten Zähne erscheinen (zwischen 2 und 8 Monaten), müssen sie mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer erbsengrossen Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahn-pasta gebürstet werden.

Wenn das Kind älter wird, können Sie sein ausgeprägtes Nachahmungsverhalten ausnutzen, indem Sie gemeinsam die Zähne putzen und dem Kind den spielerischen Umgang mit der Zahnbürste zeigen. Ihr Kind möchte bald selber die Zähne bürsten. Lassen Sie es machen, bürsten Sie aber immer nach.



# Auch bei Kleinkindern führt Zucker zu Karies

## **Zucker zerstört die Zähne**

Gezuckerte Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Zucker führt zu Karies.

Gezuckertes auf einmal zu sich nehmen ist weniger schädlich für die Zähne als dieselbe Menge in mehreren kleinen Portionen.



Zuckerhaltige Speisereste müssen innerhalb von 10 Minuten durch Zahnbürsten entfernt werden.

Häufig konsumierte gezuckerte Speisen oder Getränke verdrängen gesündere Kost, verderben den Appetit oder können zu Übergewicht führen.

Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag genügen.



# Mahlzeiten für Kleinkinder nach 12 Monaten

## **Ungeeignet sind:**

**Stängel und Riegel,**  
denen Schokolade,  
Dörrfrüchte, Zucker oder  
Honig beigemischt sind.

**Schokolade,** Schleck-  
waren, Glace, Dörrobst.

**Pommes Chips** und  
andere salzige Snacks  
sowie starke Gewürze.

## **Zuckerhaltige Getränke**

Soft Drinks, Eistee, Sirup,  
Energy Drinks.



### **Geeignet sind:**

#### **Frische Früchte**

An Stelle einer Fruchtportion kann 1x pro Tag Fruchtsaft getrunken werden.

#### **Gemüse gekocht**

Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Fenchel.

#### **Getreide**

Brot, Hirse, Mais, Reis, Reiswaffeln.

#### **Milchprodukte**

Vollmilch, Joghurt und Quark nature, halbfetter Käse.

**Zum Trinken** eignen sich am besten Hahnenwasser, Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma).



# Zahnputztechnik

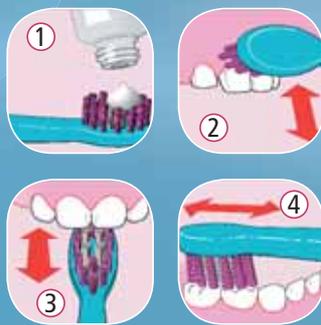
## **Zähnebürsten ab dem ersten Milchzahn**

Mit vertikalen Bewegungen  
(auf und ab) bis über das  
Zahnfleisch bürsten  
(Abb. 2+3).

Die Kauflächen sind mit  
kleinen (horizontalen)  
Bewegungen zu bürsten  
(Abb. 4).

Nicht mit Wasser nach-  
spülen, ausspucken genügt.  
So kann das wertvolle  
Fluorid die Zähne länger  
schützen.





## Alles klar?

### **So bleiben Milchzähne gesund:**

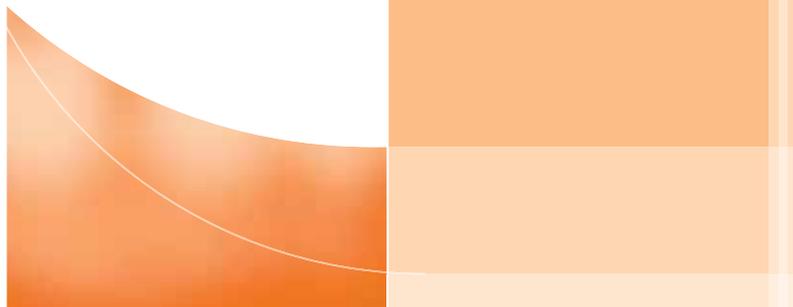
**Das Baby nie an  
Süßes gewöhnen.**

**Kein Dauernuckeln an  
der Flasche oder an der  
Brust.**

**Nuggis, Löffelchen usw.  
nicht ablecken und  
danach dem Baby  
geben.**

**Nuggis nie in Honig  
oder Zucker tauchen.**

**Zähneputzen ab dem  
ersten Zahn mit  
fluoridhaltiger  
Zahnpasta.**



**Nach 12 Monaten mindestens  
2x täglich Zähne putzen.**

**Kein Schoppen nach  
12 Monaten.**

**Wir empfehlen den ersten  
Zahnarztbesuch ab  
24 Monaten.**



# Impressum

## Zahnmedizinische Bereiche der Universitäten Basel, Bern, Genf, Zürich

**SVK** Schweizerische  
Vereinigung für  
Kinderzahnmedizin

**SVPR** Schweizerische  
Vereinigung für Präventive  
und Restaurative  
Zahnmedizin

**SGGG** Schweizerische  
Gesellschaft für Gynäko-  
logie und Geburtshilfe

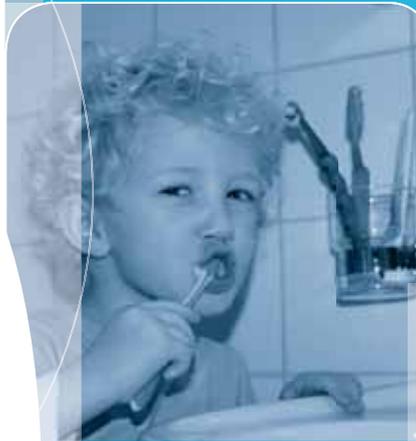
**SGP** Schweizerische  
Gesellschaft für Pädiatrie

**FPP** Forum für  
Praxispädiatrie

**SVM** Schweizerischer  
Verband der  
Mütterberaterinnen

Projektleiter  
Prof. Dr. Adrian Lussi,  
Universität Bern

11.4.2006  
Grafik-Atelier Mauslick, Belp  
Druck: Jorzi/AG, Belp



[www.sso.ch](http://www.sso.ch)