

Termine in der Zahnarztpraxis:



6-9 Monate



1 Jahr



1 ½ Jahre



2 Jahre



2 ½ Jahre



3 Jahre



3 ½ Jahre



4 Jahre



4 ½ Jahre



5 Jahre



5 ½ Jahre



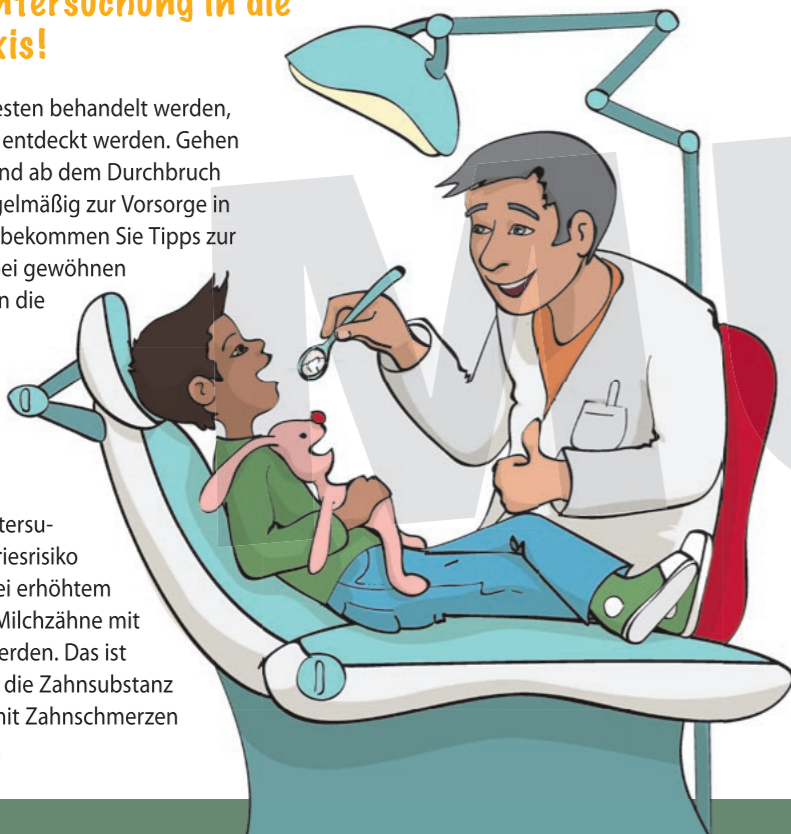
6 Jahre

## Gehen Sie mit Ihrem Kind halbjährlich zur Kontrolluntersuchung in die Zahnarztpraxis!

Probleme können am besten behandelt werden, wenn sie möglichst früh entdeckt werden. Gehen Sie deshalb mit Ihrem Kind ab dem Durchbruch der ersten Zähne regelmäßig zur Vorsorge in die Zahnarztpraxis. Hier bekommen Sie Tipps zur Zahnpflege und nebenbei gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an die Untersuchungen im Behandlungsstuhl.

## Kariesrisiko

Während der Kontrolluntersuchung wird auch das Kariesrisiko Ihres Kindes ermittelt. Bei erhöhtem Kariesrisiko können die Milchzähne mit Fluoridlack behandelt werden. Das ist schmerzfrei und schützt die Zahnschicht wirksam vor Karies - damit Zahnschmerzen erst gar nicht entstehen.



## Nachputzen bis in die Schulzeit hinein.

Kinder lernen entwicklungsbedingt erst Schritt für Schritt, alle beim Zähneputzen benötigten Bewegungen richtig auszuführen. Mit etwa drei Jahren kann Ihr Kind das Putzen der Kauflächen erlernen. Danach lernt es, mit kreisenden Bewegungen die Außenseiten und später auch die Innenseiten der Zähne zu putzen. Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit zum Üben. Erst mit dem Schulalter wird Ihr Kind alle Putzbewegungen richtig ausführen können. Bis dahin müssen Sie kontrollieren und nachputzen.

## Fissurenversiegelung

Besonders kariesgefährdet sind die Kauflächen der Backenzähne. Deren Vertiefungen (Fissuren) sind nur schlecht mit der Zahnbürste zu reinigen, so dass sich dort leicht Bakterien ansiedeln und Karies entstehen kann. Mit einer Versiegelung der Fissuren kann dem heute wirksam vorgebeugt werden, was sich besonders bei den früh durchbrechenden bleibenden Backenzähnen empfiehlt.

## Zahnärztliche Prophylaxe-Pässe

In Brandenburg erhalten Schwangere bereits beim Frauenarzt den „Zahnärztlichen Prophylaxe-Pass Mutter & Kind“. Hier werden Kontrolluntersuchungen dokumentiert und Informationen zur Mundgesundheit und zahnärztlichen Behandlungen eingetragen. Daneben finden Sie dort auch nützliche Informationen rund um das kindliche Gebiss, weitergehende Tipps zur altersentsprechenden Entwicklung Ihres Kindes, zur zahngesunden Ernährung und zum Einüben der richtigen Zahnputztechnik. Für Vorschul- und Schulkinder gibt es weitere Prophylaxepässe, in denen zahnärztliche Behandlungen dokumentiert werden.

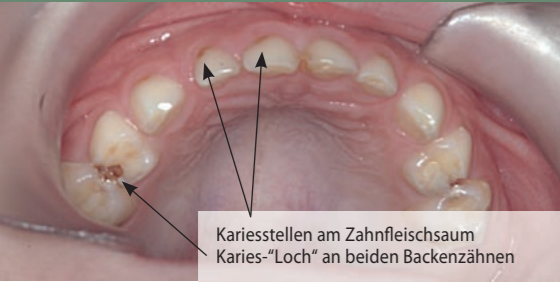
### IMPRESSUM

Herausgeber: Kassenzahnärztliche Vereinigung Land Brandenburg, Helene-Lange-Str. 4-5, 14469 Potsdam [www.kzvlb.de](http://www.kzvlb.de). Verlag: DentalisVerlag Benn Roof, Radenzer Str. 21, 12437 Berlin, Tel. 030 / 536 99 894, [www.dentalisverlag.de](http://www.dentalisverlag.de). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.  
Konzept, Text, Layout: DentalisVerlag; Illustrationen: Heike Seelig, mittelpunktchen; Foto: Dr. Nelly Schulz-Weidner



## Gesunde Kinderzähne *Karies vermeiden von Anfang an.*





## Karies

Karies - früher auch Zahnfäule genannt - ist die größte Gefahr für die Zähne Ihres Kindes. Karies entsteht, wenn säurehaltige Ausscheidungen von im Mund lebenden, schädlichen Bakterien (Kariesbakterien) den Zahn verätzen. Aus zunächst kleinen Kariesstellen entstehen schnell größere Löcher. Der Zahn „verfault“. Karies sollte so früh wie möglich behandelt werden, damit die betroffenen Zähne nicht verlorengehen. Leidet Ihr Kind bereits unter Zahnschmerzen, sollten Sie **sofort** zum Zahnarzt gehen - Karies ist keine Krankheit, die von selbst „ausheilt“. Sie als Eltern können viel dafür tun, dass Ihrem Kind Karies und Zahnschmerzen erspart bleiben. Wir haben Ihnen deshalb hier die wichtigsten Informationen zur Vorsorge zusammengestellt.

## Karies ist ansteckend.

Ohne Kariesbakterien kann Karies nicht entstehen. Der Säugling besitzt diese Bakterien nicht von Geburt an, sondern erwirbt sie durch Ansteckung - meist von den Eltern durch Kontakt mit deren Speichel. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind nichts in den Mund nimmt, worauf bereits Speichel von Ihnen oder anderen Personen sein könnte. Vermeiden Sie insbesondere das Ablecken von Schnullern und Löffeln, die das Kind benutzt!



**Schnuller und Löffel NICHT ablecken!**

## Kariesursache Zucker

Zucker ist in vielen Nahrungsmitteln und natürlich in Süßigkeiten enthalten. Kariesbakterien wandeln Zucker in Säuren um, die dann die Zahnoberflächen verätzen. Das natürliche Mundmilieu reagiert auf diese Angriffe: In den Pausen zwischen den Mahlzeiten werden die angegriffenen Zahnoberflächen mit Hilfe des Speichels repariert. Wird jedoch häufig zwischendurch Süßes gegessen/getrunken, bleibt keine Zeit für diese Reparatur und die Zähne werden immer weiter geschädigt. Achten Sie deshalb besonders auf eine zahnfreundliche Ernährung ihres Kindes.



**KARIESBAKTERIEN**  
durch Ansteckung erworben.

**ZUCKER**  
Häufiges Nuckeln zuckerhaltiger Getränke

**KARIES**  
Zerstörte Zähne

## Ernährungstipps:

- > Achten Sie auf längere Pausen zwischen den Mahlzeiten, damit der Speichel die angegriffenen Zahnoberflächen reparieren kann.
- > Geben Sie Ihrem Kind kauaktive Nahrung (z. B. kleingeschnittenes Gemüse). Kauen regt die Speichelbildung an und schützt so die Zähne.
- > Gestillte Kinder brauchen kaum zusätzliche Flüssigkeit. Später sind Wasser und ungesüßte Tees die zahnfreundlichsten Durstlöcher.
- > Natürlich darf Ihr Kind Süßigkeiten essen. Vermeiden Sie aber ständiges Naschen. Betthupferl nach dem Zähneputzen sollten tabu sein.

**Kein ständiges Knabbern, Lutschen, Naschen - Achten Sie auf feste Mahlzeiten!**

## Vorsicht Nuckelflasche

In den meisten Fällen ist frühkindliche Karies auf das häufige Nuckeln zuckerhaltiger Getränke aus den Baby-Saugerflaschen zurückzuführen. Beim Nuckeln von gesüßten Tees, Instanttees, Frucht- und Obstsaften werden die Zähne ständig mit zuckerhaltiger Flüssigkeit umspült. Je länger Ihr Kind nuckelt, desto stärker werden die Zähne angegriffen. Säfte enthalten neben Zucker auch Säuren, die ebenfalls die Zähne angreifen. Setzen Sie die Nuckelflasche daher nur zum Durstlöchen und nicht als Nuckelersatz ein. Und vor allem: Kein Dauernuckeln beim Spielen oder Einschlafen!

**Nuckelflasche nur zum Durstlöchen, NICHT als Nuckelersatz einsetzen!**

## Ab dem ersten Zähnchen: Täglich Zähneputzen nach den Hauptmahlzeiten.

Kariesbakterien vermehren sich schnell und bilden innerhalb weniger Stunden weiche, farblose Zahnbeläge (Plaque). Das Zähneputzen ist deshalb so wichtig, weil es die mit Kariesbakterien durchsetzten Zahnbeläge entfernt. Putzen Sie Ihrem Kind täglich die Zähne nach den Hauptmahlzeiten.

- > bis zum 2. Geburtstag: einmal täglich (abends) mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, sonst mit nicht fluoridhaltiger Kinderzahnpaste
- > ab dem 2. Geburtstag zweimal täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.



Benutzen Sie zum Zähneputzen eine geeignete **Kinderlernzahnbürste** (erhältlich in Apotheken und Drogerien). Kinderlernzahnbürsten haben weiche Borsten und einen kinderhandgerechten Griff. Sie können auch elektrische Kinderzahnbürsten verwenden - für manche Kinder eine zusätzliche Putzmotivation. Wechseln Sie die Zahnbürste oder den Bürstenkopf alle 2-3 Monate.

## Fluoridhaltige Zahnpasta

Fluoride schützen die Zahnoberflächen vor Karies. Benutzen Sie deshalb **fluoridhaltige** Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von **500ppm\***. Ab dem Schulalter kann Erwachsenenzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000-1500 ppm benutzt werden.



\*ppm = parts per million