

Das Wichtigste auf einen Blick

- Wasser ist das beste Getränk für Körper und Zähne
- Ein gesundes Frühstück macht nicht nur die Zähne stark!
- Kaugummi = die Zahnbürste für zwischendurch
- Fluoridschutz beim Zähneputzen nicht vergessen

Ausführlichere Informationen erhalten Sie in Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit:



Herausgeber: Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe
Auf der Horst 25, 48147 Münster, Tel.: 0251/507 145, www.ak-zahngesundheit-wl.de

Das Faltblatt basiert auf einer Version von Herrn Zahnarzt Uwe Holtkamp, Gesundheitsamt Bottrop.

Stand: 3/2011

Titelfoto: biglama © www.fotolia.de

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: Nöske MK / LAGZ Bayern / Lennartz © www.fotolia.de / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer /

Seite 3: Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer / Dr. A. Thumeyer

Zahngesund im Kindermund

5. Lebensjahr

Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



Kaugummi

Das Kauen von **zuckerfreien** Kaugummis nach Zwischenmahlzeiten schützt vor Karies. Besonders wirksam sind Sorten mit „Xylit“ als Süßungsmittel. 10 bis 15 Minuten Kauen genügen.



Getränke

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, am besten Mineralwasser zu bevorzugen – auch im Kindergarten.

Zuckerhaltige Getränke sollten nur selten konsumiert werden, weil die Zähne danach eine stundenlange „Erholungspause“ brauchen.

Vorsicht vor Getränken, die Säuren enthalten, z.B. Eistees, Isogetränke, Cola oder Fruchtsäfte. Sie ätzen die Zähne an und können bei häufigem Verzehr zu Dauerschäden führen (siehe Abbildung). Saft sollte deshalb nur zu Hauptmahlzeiten oder ganz stark verdünnt getrunken werden (4 Teile Wasser, 1 Teil Saft).



Meiden Sie Flaschen mit Saugventilen. Daran nuckeln Kinder zwar gern: Das Getränk umspült aber die Zähne besonders intensiv und lange.



Ihr Kind sollte abends nach dem Zähneputzen nur noch Mineralwasser trinken, weil nachts wenig schützender Speichel fließt und die Zähne deshalb anfälliger sind.

Kindergartenfrühstück

Empfehlenswert sind Vollkornbrot, Käse und Wurst, Obst und Gemüse sowie alles, was gut gekaut werden muss. Durch langes Kauen entsteht viel Speichel, der die Zähne spült und reinigt.

Verzichten Sie auf Fertigprodukte wie Müsliriegel, Fruchtjoghurts und gesüßte Getränke. Diese enthalten oft versteckte Zucker. Achten Sie auf Fremdworte für Zucker wie Saccharose, Fructose, Glukose, Maltodextrin oder Laktose in den Zutatenlisten.



Frühbehandlung beim Kieferorthopäden

Einige schwere Fehlstellungen der Milchzähne sollten schon bei Vierjährigen mit einer „Spange“ korrigiert werden. Das dauert in der Regel nur wenige Monate, verhindert aber, dass die Schiefstellung auf die bleibenden Zähne übergeht und erspart so spätere, jahrelange Behandlungen.

Achten Sie auch auf Sprachfehler bei „S“- und „Z“-Lauten (Lispeln), die durch eine falsche Zahnstellung entstehen können.

In Zweifelsfällen lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden beraten.

Zahnpflege

Putzen Sie Ihrem Kind abends die Zähne von allen Seiten.

Das Kind sollte morgens nach dem Frühstück mit der „KAI-Zahnpflege-Systematik“ Zähne putzen üben (siehe unten). Mit vier Jahren klappt die Reinigung der Kauflächen schon gut. Die kreisenden Bewegungen auf den Außenflächen müssen etwas gründlicher trainiert werden. Wichtig ist die immer gleiche Reihenfolge: zubeißen, ganz hinten, z.B. rechts, beginnen, langsam nach vorne bewegen und hinten links aufhören. Die Innenflächen zu putzen, ist etwas schwieriger und muss deshalb geübt werden.

Es reicht jeweils eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit wenig Fluorid (Fluoridgehalt 500 ppm bzw. 0,05 % Fluorid), die nicht süß schmecken sollte.



1. K = Kauflächen



2. A = Außenflächen



3. I = Innenflächen

Und zum Schluss...

Milchzähne sind wichtig. Manche müssen bis zum 12. Lebensjahr funktionieren. Sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Außerdem sind sie für das Kauen, Beißen sowie eine korrekte Aussprache unerlässlich. Kranke Milchzähne können der Grund für häufige Hals- und Ohrenerkrankungen sowie Erkältungen sein.

Lassen Sie Ihr Kind deshalb an der für Sie kostenlosen Früherkennungsuntersuchung („FU“) bei Ihrem Zahnarzt teilnehmen. Zur Vorbeugung können Fluoridlackierungen, Zahnversiegelungen oder Bakterien hemmende Lacke sinnvoll sein.