



Elterninfo ZAHNGESUNDHEIT

Bei unseren zahnärztlichen Untersuchungen in den Kitas und Grundschulen fallen uns immer wieder auch Kinder mit mehreren, z.T. auch vielen Kariesdefekten – also Löchern in den Zähnen – auf. Ein zeitnaher Besuch in der Zahnarztpraxis ist dann unbedingt notwendig. Darüber informieren wir die Eltern und fügen diese Elterninfo mit den wichtigsten Aspekten der Zahngesundheit bei. Denn gewusst wie, kann Karies zuverlässig vermieden werden.

- **2x tägliches Zähneputzen mit der KAI-Systematik**
Lassen Sie Ihr Kind morgens und abends mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste und einer altersgerechten Zahnbürste die Zähne putzen. Die KAI-Systematik meint, dass zuerst alle Kauflächen der Zähne mit Hin- und Her-Bewegungen geputzt werden, anschließend sind die Außenfläche mit kreisenden Bewegungen dran und zum Schluss die Innenseiten, indem sie mit der Zahnbürste ausgewischt werden.
- **Putzen Sie täglich die Zähne Ihres Kindes nach**
Ein Kind entwickelt die Feinmotorik erst noch, die es für das eigenständige und erfolgreiche Zähneputzen benötigt. Deswegen braucht es Ihre Unterstützung – sogar bis zum 9. Geburtstag, manchmal auch darüber hinaus. Wenn ein Kind die Schreibrift sicher beherrscht, kann man davon ausgehen, dass auch das Zähneputzen selbstständig klappt. Wohlwollende Kontrolle des Putzens ist aber auch danach noch ein wichtiger Teil der elterlichen Fürsorge.
- **Zähneputzen darf Spaß machen**
Es gibt tolle Zahnputzlieder, die Ihr Kind beim Putzen begleiten und unterstützen können. Versuchen Sie, das Zähneputzen als etwas Spielerisches zu gestalten, z.B. indem Ihr Kind auch mal bei Ihnen nachputzen darf. Seien Sie kreativ und alles, was das Zähneputzen mit Freude verknüpft, ist erlaubt.
- **Als Eltern sind Sie Vorbilder für Ihr Kind – auch beim Thema Mundgesundheit**
Wie steht es um Ihre Zähne? Gehen Sie regelmäßig zu Kontrollen in eine Zahnarztpraxis? Ist Zähneputzen für Sie ein selbstverständliches Ritual? Ihr Kind orientiert sich an Ihnen. Deswegen ist Ihre Haltung zum Zähneputzen und dem Thema Zahngesundheit wichtig und auch das, was Sie Ihrem Kind vorleben.
- **Geben Sie Ihrem Kind gesunde, vollwertige Nahrung aus frischen, natürlichen Lebensmitteln**
Vermeiden Sie Fast Food und fertig zubereitete Nahrungsmittel. Verarbeiten Sie stattdessen viel Gemüse und Obst und essen Sie mit Ihrem Kind auch Vollkornprodukte.
- **Zucker ja, aber dosiert**
Eine zuckerfreie Kindheit ist keine Kindheit. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Kind Zucker in überschaubaren Mengen und möglichst zu Hauptmahlzeiten isst. Vermeiden Sie unbedingt, dass Ihr Kind über den ganzen Tag verteilt immer wieder Süßigkeiten und zuckerhaltige

Lebensmittel zu sich nimmt. Führen Sie zuckerfreie Zeit ein. Nutzen Sie süße Lebensmittel bitte auch nicht als „Beruhigungsmittel“ für Ihr Kind.

- **Geben Sie Ihrem Kind zahnefreundliche Getränke**

Das können Wasser und ungesüßte (Eis)Tees sein. Auch hier gilt: Wenn zuckerhaltige Getränke, dann nicht über den Tag verteilt, sondern dosiert und zu einer Hauptmahlzeit.

- **Regelmäßige Kontrollen bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt**

Gehen Sie mit Ihrem Kind 2x im Jahr in die Zahnarztpraxis – zusätzlich zu unserer Untersuchung. Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt wird Sie über die beste Behandlung und Vorsorge für Ihr Kind beraten. Ab dem 6. Geburtstag ist auch die Individualprophylaxe (Anfärben der Zähne, Putztraining, Fluoridierung und ggf. Fissurenversiegelung) möglich – nutzen Sie diese kostenfreien Angebote der gesetzlichen Krankenkassen!

Und zum Schluss: Wieso all das so wichtig ist

Das Gebiss Ihres Kindes besteht aktuell aus Milchzähnen (und ggf. ersten bleibenden Zähnen). Der Zahnschmelz der Milchzähne ist weniger stark mineralisiert als der Schmelz der bleibenden Zähne, daher sind Milchzähne anfälliger und bedürfen besonderer Pflege. Gesunde Milchzähne und der Erhalt dieser bis zum Zahnwechsel sind wichtig für das Erlernen der Sprache, eine gesunde Entwicklung des gesamten Mund-Kiefer-Gesichtsbereichs, die Verdauung und das Wohlbefinden Ihres Kindes sowie als Platzhalter für die nachkommenden Zähne. Deswegen werden kariöse Milchzähne in der Regel auch genauso behandelt wie Erwachsenenzähne.

Wir sind bei Fragen und dem Wunsch nach einem Gespräch gern für Sie da!

Hansestadt Lübeck
Der Bürgermeister
Gesundheitsamt
Zahnärztlicher Dienst
Sophienstraße 2 - 8 | 23560 Lübeck
(0451) 122 5380
zahnarzt@luebeck.de
www.luebeck.de