

Liebe Eltern,

gesunde Milchzähne sind für Ihr Kind wichtig:

- zum Kauen der Nahrung
- für die Sprachentwicklung
- um Platz für nachfolgende Zähne frei zu halten.

Milchzähne sind besonders anfällig für Karies, da der Zahnschmelz sehr weich ist. Zahnbelag besteht aus Bakterien, die sich auf der Zahnoberfläche ansammeln. Diese Bakterien wandeln zucker- und kohlehydrathaltige Lebensmittel und Getränke in Säure um, die den Zahnschmelz angreift. Durch Zähneputzen lassen sich Speisereste und Zahnbelag entfernen und damit Karies verhindern.

Kranke Milchzähne können starke Schmerzen verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Kind auf eine gute Zahnpflege achten. Dann wird Ihr Kind nicht nur gesunde Zähne behalten, sondern auch sein strahlendes Lächeln!



Tipps für gesunde Milchzähne

- ab dem ersten Milchzahn: 1x täglich abends Zähneputzen
- ab dem zweiten Lebensjahr: 2x täglich Zähneputzen, morgens und abends
- ab dem sechsten Lebensmonat: 2x im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis
- viel frisches Obst und Gemüse essen
- wenig zuckerhaltige Lebensmittel essen
- vorwiegend Wasser und ungesüßten Tee trinken
- Getränke aus einem Becher oder einer Tasse trinken
- Kinderzahnpaste mit Fluorid und fluoridiertes Speisesalz benutzen

Dieses Falblatt ist in verschiedenen Sprachen erschienen.

Weitere Informationen zur Kindergesundheit und zum Kinderschutz:

www.berlin.de/kinderschutz

Herausgeber:

Berlin  Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz

Fotos: www.iStockphoto.com

Layout: FSE Lankwitzer Werkstätten gemeinnützige GmbH

Druckdatum: 12/10 (1. Auflage)

Ein strahlend schönes Kinderlächeln



Gesunde Milchzähne

Zähneputzen

Sobald die ersten Milchzähne da sind, beginnen Sie, die Zähne Ihres Kindes einmal täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, am besten abends, zu putzen.

Ab dem zweiten Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich – morgens und abends – mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste geputzt.

Bei Kleinkindern müssen Sie das Zähneputzen selbst übernehmen, bei größeren Kindern bis in das Schulalter hinein weiterhin nachputzen.



So bleiben die Milchzähne gesund!



Zahnarztkontrolle

Ab einem Alter von etwa sechs Monaten sollten Sie Ihr Kind zweimal im Jahr ihrem Zahnarzt vorstellen. Er kann beginnende Zahnschäden frühzeitig erkennen und behandeln.

Bei Ihrem Zahnarzt gibt es seit kurzem den Berliner Kinderzahnpass. Der Pass zeigt Ihnen, wann Sie mit Ihrem Kind zur Kontrolle gehen sollten.



Gesunde Ernährung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind gesund isst und trinkt. Muttermilch ist die beste Ernährung für die Kleinsten.

Sorgen Sie bei den Größeren für eine zuckerarme, gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und körnigem Brot.

Als Durstlöscher sollten Sie Trinkwasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee bevorzugen.

Sobald Ihr Kind eine Tasse halten kann, verzichten Sie bitte auf die Nuckelflasche.

Fluorid hilft die Milchzähne Ihrer Kinder zu stärken.

Zum Kochen könnten Sie fluoridiertes Speisesalz verwenden.



KAI



*Hin und her, bin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer!*



*Von rot nach weiss,
immer im Kreis!*



*Raus mit den Krümeln
und weg damit!*



Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung
von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.

Adressen

Wie können sie am einfachsten einen Zahnarzt oder eine Zahnärztin in Ihrer Nähe Finden?

- Datenbank der Zahnärztekammer Berlin
<http://www.zaek-berlin.de/zahnartzsuche.html>
- Zahnärztliche Dienste (ZÄD) der Bezirksämter der Landes Berlin:
 - ZÄD Charlottenburg-Wilmersdorf T: 902 91 62 33
http://www.berlin.de/ba-charlottenburg-wilmersdorf/org/gesundheits/zahnaerztlicher_dienst.html
 - ZÄD Friedrichshain-Kreuzberg T: 902 98 27 31
<http://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/verwaltung/org/zaed/index.html>
 - ZÄD Lichtenberg T: 902 96 76 14
<http://www.berlin.de/ba-lichtenberg/verwaltung/behoerdenwegweiser/bww03.02.html/gesverb08>
 - ZÄD Marzahn-Hellersdorf T: 902 93 37 10
<http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/gesundheits/gesund2.html>
 - ZÄD Mitte T: 901 84 51 93
<http://www.berlin.de/ba-mitte/org/gesundheitsamt/zaed.html>
 - ZÄD Neukölln T: 68 40 85 97 30
<http://www.berlin.de/ba-neukoelln/verwaltung/gesundheitsamt/gesundheitsamt/zahn.html>
 - ZÄD Pankow T: 902 95 28 75
<http://www.berlin.de/ba-pankow/verwaltung/gesundheits/zd.html>
 - ZÄD Reinickendorf T: 902 94 51 73
<http://www.berlin.de/ba-reinickendorf/org/zahnaerztlicher-dienst/index.html>
 - ZÄD Spandau T: 902 79 26 17
<http://www.berlin.de/ba-spandau/verwaltung/abt/sg/zahn.html>
 - ZÄD Steglitz-Zehlendorf T: 902 99 36 50
<http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/gesundheitsamt/zahnarzt.html>
 - ZÄD Tempelhof- Schöneberg T: 902 77 61 85
http://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/organisationseinheit/ges_fb4/za_index.html
 - ZÄD Treptow-Köpenick T: 902 97 40 05
<http://www.berlin.de/ba-treptow-koepenick/organisationseinheiten/gesundheits/zahn.html>
- Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V. (LAG Berlin) T: 36 40 66 00
<http://www.lag-berlin.de/>

Mit freundlicher Unterstützung von:



Bundesverband der Zahnärzte des
Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.



Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung
von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.



Berlin School of Public Health
an der Charité



Senatsverwaltung für Gesundheit,
Umwelt und Verbraucherschutz

Gesundheit

Ein strahlend schönes
Kinderlächeln



Gesunde Milchzähne