

# Gesunde Zähne

## für Ihr Kind



### Gesunde Milchzähne sind wichtig

- ... für die Sprachentwicklung
- ... als Platzhalter für die zweiten Zähne
- ... um die bleibenden Zähne nicht mit Karies anzustecken
- ... um schön auszusehen

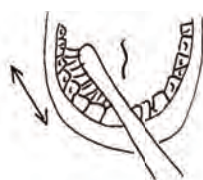
Wichtig ist die Entfernung  
des Zahnbelags durch  
sorgfältiges Putzen!

### Wie entsteht Karies?

Zucker legt sich als unsichtbarer Zahnbelag auf die Zähne (Plaque) und verwandelt sich durch Bakterien im Mund in Säure. Diese Säure löst den Zahnschmelz auf. Zuerst sind nur winzige schwarze Flecken sichtbar, später kleine Löcher. Bei größeren Löchern liegen Nerven frei, die Zahnschmerzen verursachen. (Umgewandelter) Zucker und mangelhaftes Zähneputzen sind die Hauptursachen von Karies. Durch fluoridierte Zahnpasta und fluoridiertes Salz verlieren die Kariesbakterien den Halt auf den Zähnen.

### Richtiges Zähneputzen

- 2-mal am Tag 2-3 Minuten, besonders vor dem Schlafengehen.
- Eine erbsengroße Menge Zahnpasta ist genug.
- Verwenden Sie Zahnpasta mit Fluorid (siehe Altersangabe auf der Tube).
- Nicht zu fest vom Zahnfleisch zu den Zähnen putzen - zuerst die Kauflächen, dann die Außenseiten und dann die Innenflächen der Zähne (KAI-Methode).



- Putzen Sie die Zähne Ihrer Kinder unbedingt nach - bis zu einem Alter in dem sie flüssig lesen und schreiben können.

### Gehen Sie mit Ihrem Kind rechtzeitig zum Zahnarzt/zur Zahnärztin!

- Spätestens zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr das erste Mal, danach jährlich 2-mal.
- Der Zahnarztbesuch ist für (Mit-)Versicherte kostenlos.

# Gesunde Ernährung

## Weniger Zucker => weniger Karies

...5 Portionen Obst & Gemüse!  
...wenig Zucker  
...wenig Fett  
...wenig Salz  
...wenig Fleisch



1 Flasche Eistee (500 ml) = ca. 8 Stück Zucker



1 Fruchtjoghurt (180 g) = ca. 9 Stück Zucker

### Trinken

Soft-Drinks wie Eistee oder Cola enthalten sehr viel Zucker. Wenn Ihre Kinder sie als Durstlöscher verwenden, werden die Zähne ständig mit Zucker umspült, und Kariesbakterien vermehren sich schnell.

#### Tipps!

- Leitungswasser ist der perfekte Durstlöscher.
- Verdünnen Sie Fruchtsäfte mit Wasser.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten gezuckerte Getränke. Wenn doch, lassen Sie es danach Wasser trinken.
- Ständiges Nuckeln an Flaschen ist schlecht für die Zähne.



### Wasser ist das Beste für die Zähne!

Geschmack ist Gewöhnungssache und Eltern haben eine große Vorbildwirkung bei der Entwicklung der Trink- und Essgewohnheiten.

#### Ganz wichtig!

Nach dem Zähneputzen am Abend nur mehr Wasser trinken und nichts mehr essen!

### Essen

Zucker ist oft in Produkten, die zum Frühstück und zu Zwischenmahlzeiten gegessen werden, versteckt. Ein Vergleich des Zuckergehalts pro 100g bei Cornflakes, Crispies & Co lohnt sich. Kuchen, Fruchtjoghurt, süße Brotaufstriche, Kinderschnitten oder auch Ketchup enthalten sehr viel Zucker.

#### Tipps!

- Zum Frühstück oder zur Jause Obst und Gemüse der Saison essen.
- Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen, um den Zuckeranteil zu verringern.

### Naschen

Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher, Schokoriegel etc. sind besonders schädlich für die Zähne.

#### Tipps!

- Bieten Sie Ihren Kindern gesunde Alternativen wie Obst (Äpfel, Beeren) oder ab 4 Jahren auch ungesalzene Nüsse zum Naschen an.
- Sagen Sie bewusst „Nein“, wenn Ihr Kind häufig nach Süßem verlangt.
- Nach dem Naschen Wasser trinken.



100 g Gummibärchen = ca. 16 Stück Zucker

