



Neues aus der Zahnmedizin



Tipps zur bestmöglichen Pflege von Kinderzähnen

Tipp 1: Zähne regelmäßig pflegen.

Schon im Baby- und Kleinkindalter gehört Zähneputzen zur Mundhygiene.

Bereits die ersten Zahnchen sollen vorsichtig mit einer Baby-Zahnbürste gereinigt werden.

Später sollen Kinder ihre Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Kinder-Zahncreme putzen.

Tipp 2: Regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

Der Zahnarztbesuch ist zweimal im Jahr Pflicht für Kinder. So können Schäden an den Zähnen und Fehlentwicklungen des Gebisses rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Tipp 3: Auf die richtige Ernährung achten.

Die Hauptursache für Karies ist Zucker. Süßigkeiten sollten Kinder daher nur zu bestimmten „Naschzeiten“ am Tag bekommen, dazwischen sollte eine möglichst lange „Zuckerpause“ liegen. Süße Getränke sollten ganz vermieden werden. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie Milch und Vollkornprodukten hält nicht nur die Zähne des Kindes, sondern auch den ganzen Körper fit und gesund.

Tipp 4: Die richtige Putztechnik anwenden.

Wie die Zähne richtig gepflegt werden, lernen die meisten Kinder beim gemeinsamen Zähneputzen im Kindergarten nach der **KAI-Methode**: **K**aufläche, **a**ußen und **i**nnen. Zu Hause sollten die Eltern mindestens bis zum Schulalter beim Zähneputzen dabei sein und bei Bedarf auch nachputzen.

06.10.2014