

Ein gesundes Lächeln für Ihr kleines Kind

Tipps für gesunde Zähne Ihres Kindes

Die Pflege der Zähne und des Zahnfleisches Ihres kleinen Kindes ist wichtig. Putzen Sie Ihrem Kind die Zähne, geben Sie ihm gesundes Essen und bringen Sie es zum Zahnarzt. Wenn Sie auf Ihre Zähne achten, dann hilft das dabei, dass auch die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben.

Kinder benötigen gesunde Zähne. Gesunde Zähne helfen ihnen beim Kauen und beim deutlichen Sprechen. Milchzähne machen auch Platz für bleibende Zähne. Kleine Kinder möchten ihre Zähne selbst putzen, aber sie benötigen dabei auch Hilfe. Bis Ihr Kind ungefähr 7 oder 8 Jahre alt ist, sollten Sie seine Zähne putzen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind einen gesunden Start! Hier finden Sie Tipps, um die Zähne und das Zahnfleisch Ihres Kindes gesund zu halten.

Pflegen Sie den Mund Ihres Kindes

- Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpaste, jeweils nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Verwenden Sie eine für kleine Kinder geeignete weiche Zahnbürste.
- Für Kinder unter 3 Jahren verwenden Sie eine geringe Menge Zahnpaste. Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren verwenden Sie einen erbsengroßen Klecks Zahnpaste.
- Putzen Sie die Außen- und Innenflächen der Zähne Ihres Kindes. Heben Sie seine Lippen an, um an der Zahnfleischlinie der vorderen Zähne entlang zu putzen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die Zahnpaste nach dem Putzen wieder ausspuckt. Ihr Kind soll nicht mit Wasser spülen. Die Zahnpaste, die im Mund Ihres Kindes bleibt, ist gut für seine Zähne.

- Verwenden Sie eine Zahnseide, wenn sich die Zähne Ihres Kindes berühren. Bitten Sie die Zahnarztassistenten um Hilfe.
- Wenn Ihr Kind über schmerzendes Zahnfleisch klagt, weil ein neuer Zahn kommt, geben Sie ihm einen kühlen Beißring, einen kalten Löffel oder kalte, nasse Waschlappen. Oder Sie können das Zahnfleisch Ihres Kindes mit einem sauberen Finger reiben.
- Keime können von Ihrem Mund in den Mund Ihres Kindes gelangen. Verwenden Sie einen anderen Löffel, um das Essen Ihres Kindes zu kosten. Wenn der Schnuller Ihres Kindes auf den Boden fällt, reinigen Sie ihn mit Wasser.
- Tauchen Sie Schnuller nicht in Süßes wie Zucker, Honig oder Sirup ein.

Ernähren Sie Ihr Kind gesund

- Ernähren Sie Ihr Kind gesund. Geben Sie ihm Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte wie Brot oder Crackers und Milchprodukte wie Milch, Joghurt oder Käse. Mageres Fleisch, Fisch, Huhn, Eier und Bohnen sind ebenfalls gut für Ihr Kind.
- Entwöhnen Sie Ihr Kind von der Flasche und gewöhnen Sie es im Alter von 12 bis 14 Monaten an den Becher.
- Legen Sie Ihr Kind nicht mit einer gefüllten Flasche mit Milch, Saft oder zuckerhaltigen Getränken wie Getränken mit Fruchtgeschmack oder Limos schlafen.

- Geben Sie Ihrem Kind Saft in einem Becher ohne Deckel, nicht in einer Flasche. Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren sollten nicht mehr als 118 ml Saft täglich trinken. Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren sollten nicht mehr als 118 bis 177 ml Saft täglich zu sich nehmen. Geben Sie Ihrem Kind nur 100-prozentige Fruchtsäfte. Besser noch, Sie sollten Ihrem Kind Obst anstelle der Säfte geben.
- Geben Sie Ihrem Kind mehrmals täglich Wasser. Das Wasser sollte Fluorid enthalten.
- Geben Sie Ihrem Kind weniger Süßigkeiten, wie Bonbons, Kekse oder Kuchen. Und geben Sie Ihrem Kind weniger zuckerhaltige Getränke. Wenn Sie Ihrem Kind Süßes oder zuckerhaltige Getränke anbieten, dann nur zum Essen.
- Belohnen Sie Ihr Kind mit einem großen Lächeln oder einer Umarmung, nicht mit Essen.

Zahnpflege für Ihr Kind

- Kontrollieren Sie die Zähne und das Zahnfleisch Ihres Kindes einmal im Monat. Achten Sie auf weiße Punkte. Wenn Sie weiße Punkte feststellen, gehen Sie sofort zum Zahnarzt.
- Wenn Ihr Kind noch nicht beim Zahnarzt war, machen Sie einen Termin aus.
- Gehen Sie weiterhin regelmäßig zum Zahnarzt, damit er die Zähne und das Zahnfleisch Ihres Kindes untersucht. Der Zahnarzt wird Ihnen sagen, wann Sie wiederkommen müssen.

Halten Sie Ihren eigenen Mund gesund

- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpaste – einmal nach dem Frühstück und einmal vor dem Schlafengehen.
- Benutzen Sie Zahnseide einmal täglich, bevor Sie zu Bett gehen.

- Essen Sie gesund, wie beispielsweise Vollkornprodukte, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Huhn, Eier, Bohnen und Nüsse.
- Essen Sie weniger Süßigkeiten, wie Bonbons, Kekse oder Kuchen. Trinken Sie weniger zuckerhaltige Getränke, wie Getränke mit Fruchtgeschmack oder Limos. Nehmen Sie Süßigkeiten oder zuckerhaltige Getränke nur zu den Mahlzeiten zu sich.
- Gehen Sie zum Zahnarzt.

Ressourcen

Einen Zahnarzt finden

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <https://findadentist.ada.org>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

Eine kostengünstige Zahnbehandlung finden

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

Zahnversicherungen finden

- <https://www.insurekidsnow.gov>

Zitiert nach: Holt K, Barzel R. 2014. *A Healthy Smile for Your Young Child: Tips to Keep Your Child Healthy (Ein gesundes Lächeln für Ihr kleines Kind: Tipps für gesunde Zähne Ihres Kindes)* (Rev.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

A Healthy Smile for Your Young Child: Tips to Keep Your Child Healthy (Ein gesundes Lächeln für Ihr kleines Kind: Tipps für gesunde Zähne Ihres Kindes) (Rev.)

© 2014 vom National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University.

Diese Veröffentlichung wurde durch den Zuschuss Nummer H47MC00048 des Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), vom US-amerikanischen Gesundheitsministerium (DHHS) ermöglicht. Diese Veröffentlichung darf kopiert oder in ihrer Gesamtheit weitergegeben werden. Anträge auf Genehmigung der Verwendung aller Informationen, die in dieser Veröffentlichung enthalten sind, oder Teilen davon, sind an die nachstehende Adresse zu richten.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center,
Georgetown University
Telefon: (202) 784-9771
E-Mail: OHRInfo@georgetown.edu Webseite: <http://www.mchoralhealth.org>



Translated, with permission, from Holt K, Barzel R. 2014. *A Healthy Smile for Your Young Child: Tips to Keep Your Child Healthy* (rev.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/childbrochurefullpage.pdf>