

# Milchzähne fallen ja sowieso einmal aus

“Und weil dann neue Zähne kommen, ist es nicht so wichtig, schon die Milchzähne zu pflegen.”

**Diese Meinung ist genauso weit verbreitet wie falsch.**

## Milchzähne haben eine wichtige Platzhalterfunktion

Ein vorzeitiger Milchzahnverlust kann später zu Zahnstellungsanomalien bei den bleibenden Zähnen führen. Teure, kieferorthopädische Korrekturen sind dann vorprogrammiert. Einer der Hauptursachen für den frühzeitigen Milchzahnverlust ist Karies.



Zahnstellungsanomalien bei den bleibenden Zähnen führen. Teure, kieferorthopädische Korrekturen sind dann vorprogrammiert. Einer der Hauptursachen für den frühzeitigen Milchzahnverlust ist Karies.

## Karies ist nicht angeboren

Jeder der 20 Milchzähne, der in der Regel bis zum zweiten Lebensjahr durchbricht, ist kariesfrei. Die Verantwortung, dass dies so bleibt, tragen die Eltern.

## Die Kariesverursacher

*Ursache Nummer eins sind schlechte Essgewohnheiten, verbunden mit ungenügender Mundhygiene.*

- Der in den Nahrungsmitteln enthaltene Zucker dient den im Mund angesiedelten Bakterien als Nahrung. Daraus stellen sie in kürzester Zeit Säure her, welche den Zahnschmelz angreifen und entkalken.



- Werden die Milchzähne nicht regelmässig gereinigt, führt dieser Säureangriff über längere Zeit hinweg zu Karies.

- Dabei ist nicht die Menge des konsumierten Zuckers ausschlaggebend, sondern wie oft zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke zu sich genommen werden.

Häufige Zwischenmahlzeiten oder Dauernuckeln von gezuckerter Milch und Getränken erhöhen das Kariesrisiko erheblich.



## Karies ist vermeidbar

### Stillzeit

Muttermilch bleibt in jeder Beziehung die beste Nahrung für den Säugling. Es wird empfohlen, das Baby die ersten 6 Monate ausschliesslich zu stillen.



### Ersatz-, Ergänzungsnahrung und Wechsel auf Beikost

Achten Sie auf die Zusammensetzung der Produkte. Viele Schoppenmahlzeiten und Kinderbreie sind gezuckert. Die in der Regel nach dem 6. Monat einzuführende Beikost sollte aus ungezuckerten Breien bestehen. Die frühe, einseitige Gewöhnung an süsse Nahrung und Getränke fördert die Karies beim Kleinkind. Bietet man dem Kind hingegen vielseitige Geschmacksrichtungen an, gewöhnt es sich an abwechslungsreiche, nicht nur “süss” orientierte Ernährung.



### Trinken und Nuckeln

Bei ausschliesslich gestillten Kindern ist die Gabe von Zusatzflüssigkeit nicht nötig. Ständiges Trinken von zuckerhaltigen Getränken, wie Tee, Sirup, Malz- oder Kakaopräparaten,

aber auch Obst- und Vitaminsäften, aus dem Schoppenfläschchen kann zur vollständigen Zerstörung der Schneidezähne (Babyflaschenkaries) führen.

Besonders gefährlich ist es, wenn das Kind mit einer solchermassen gefüllten Schoppenflasche nachts schläft. Den Schnuller oder Schoppen-sauger niemals in Honig oder Zucker tauchen !



### Zahnen

Gel oder andere Präparate, die das Zahnen erleichtern sollen, müssen zuckerfrei sein ! Ein gekühlter Beissring hilft meist auch, die Beschwerden zu mildern.

## Die Zahnreinigung

- ab dem ersten Milchzahn, 1x täglich eine kleine Menge Kinderzahnpaste verwenden (0,025% Fluoridgehalt für Milchzähne)
- Vorbildfunktion von Eltern und Geschwistern nutzen, gemeinsames Zähneputzen einführen
- ab ca. 2 Jahren:
  - regelmässige Kontrolle durch den Zahnarzt
  - nach den Hauptmahlzeiten Zähne 2x täglich 3 Minuten reinigen
- bis zum 8. Lebensjahr einmal am Tag durch die Eltern die Zähne reinigen
- die Zahnbürste nach 1-2 Monaten ersetzen



**Kindern Süßes zu verbieten, ist sinnlos, bieten Sie lieber zahnfreundliche Alternativen an.**

Das Kleinkind braucht für seine Entwicklung keinen Extrazucker. Eine zuckerarme Ernährung ist daher sinnvoll und möglich. Frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte und Vollkornbrot sind lecker und abwechslungsreich. Wasser löscht den Durst am besten.



**Zahnfreundliche Süßigkeiten für zwischendurch**

Wer Kindern zwischendurch etwas zu Naschen geben möchte, kann auf zahnfreundliche Süßigkeiten zurückgreifen - die mit dem

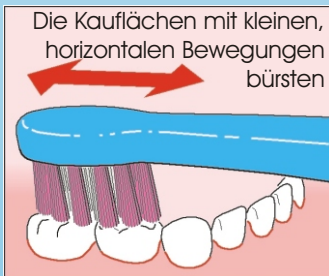
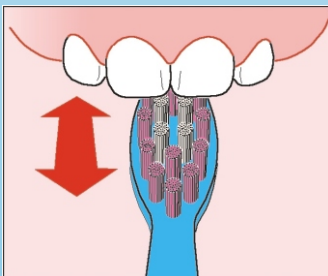


„Zahnmännchen“ gekennzeichnet sind.

Diese können, unbedenklich für die Zähne, jederzeit gegessen werden.

Ein Zuviel ist aber auch hier nicht zu empfehlen. Zahnfreundliche Süßigkeiten können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Daher empfehlen wir, Kindern über 3 Jahren höchstens drei Bonbon / Kaugummi am Tag zu geben.

**So putzen Sie Kinderzähne richtig**



Quellenangabe: Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde Uni Zürich

**Qualitätsprodukte von ZIG ZAG® - Schweiz**



**Kroki® - Zahnputz-Uhr und Büchlein**



- aus Echtholz, handgearbeitet

**Babyzahnbürste, Tattoo, Zahndose**



**Diese Qualitätsprodukte finden Sie bei:**

# Schon der erste Milchzahn zählt!

Ein Zahnputz-Ratgeber für Eltern



Wir danken der Aktion Zahnfreundlich für die Überlassung des Textes. Mehr Infos unter: [www.zahnfreundlich.ch](http://www.zahnfreundlich.ch)