

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE ELTERN UND ELTERN VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSJAHR

Liebe Eltern!

Es ist vielleicht für Sie überraschend, dass wir jetzt schon die Zahngesundheit Ihres Kindes ansprechen. Aber gerade die „Vorsorge von Anfang an“ ist für die Entwicklung gesunder Milchzähne und auch später der bleibenden Zähne wichtig.

Karies ist eine Erkrankung, die von speziellen zahnbesiedelnden Bakterien verursacht wird. Diese Bakterien sind in der Lage, Säure zu produzieren, die Zahnschmelze angreift, wodurch ein Defekt entstehen kann.

Für das Kariesrisiko Ihres Kindes sind die Einflüsse gerade der ersten Lebensmonate und -jahre von ganz entscheidender Bedeutung. Durch Beachtung folgender Regeln können Sie Ihr Kind vor Karies schützen:

[1] Bevorzugen Sie eine zuckerarme (-freie) Ernährungsweise. Fertigprodukte für die Baby- und Kleinkindernahrung weisen häufig einen zu hohen Zuckergehalt auf. Süßigkeiten sollten weitgehend vermieden werden. Verwenden Sie zum Kochen ein Speisesalz mit Jod und Fluoriden. Das Kulmbacher Trinkwasser lässt das zu.

[2] Achten Sie auf zuckerfreie Getränke. Die meisten Limonaden, Instanttees, Kakao und Milchmixgetränke gelten auf Grund des hohen Zuckergehaltes als zahngefährdend. Auch „reine Fruchtsäfte“ enthalten viel Zucker. Häufiges Trinken besonders aus der Flasche und/oder nächtliches Trinken haben eine stark zahnschädigende Wirkung. Wir empfehlen Mineralwasser mit einem Fluoridgehalt von höchstens 0,7 mg/l. Ab dem ersten Geburtstag sollte Ihr Kind aus dem Becher oder Glas trinken.

[3] Vermeiden Sie die Übertragung karieserzeugender Keime in den Mund Ihres Kindes (kein gemeinsamer Löffelgebrauch, kein Ablutschen des Schnullers etc.)

[4] Beginnen Sie mit einer regelmäßigen Zahnreinigung schon beim Durchbruch der ersten Milchzähne. Mit einer geeigneten Kinderzahnbürste erfolgt das Zähneputzen morgens und abends nach den Mahlzeiten. Die Kindezahncreme sollte einen Fluoridgehalt von 500 ppm haben.

[5] Beugen Sie Zahn- und Kieferfehlbildungen vor. Verwenden Sie deshalb kiefergerechte Fläschchensauger mit kleiner Lochgröße. Bei starkem Saugbedürfnis eignen sich kieferformende Schnuller. Finger- und Daumenlutschen sind ungünstige Gewohnheiten, zumal das Abgewöhnen häufig Schwierigkeiten bereitet.

[6] Nehmen Sie regelmäßig am zahnmedizinischen Vorsorgeprogramm für Kinder teil. Nur durch das Zusammenwirken von häuslicher Mitarbeit und gezielten Maßnahmen in der Zahnarztpraxis ist eine erfolgreiche Gesunderhaltung der Zähne möglich.