

## Liebe Eltern,

Milchzähne sind genauso wichtig wie bleibende Zähne. Mit den Milchzähnen lernt Ihr Kind **essen** und **sprechen**.

Daher ist es wichtig, **Schäden** wie z.B. eine frühkindliche Karies an den Milchzähnen zu **vermeiden**. Gleichzeitig legen Sie bei Ihrem Kind den Grundstein für eine **lebenslange Zahnpflege**, indem Sie es an das tägliche Zähneputzen **gewöhnen**.

Zwischendurch wehren sich Kinder gegen das Zähneputzen. Diese **Trotzphasen** sind normal. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen und bleiben Sie beharrlich. Ihre Mühe lohnt sich!

## Ablenkung hilft!

Sie können Ihr Kind ablenken, indem Sie z.B. etwas Lustiges erzählen, nebenher Musik laufen lassen oder selber ein Lied singen. Bewährt hat sich auch, Abenteuerspiele zu machen wie z.B. „Zahnteufelchen“ mit der Zahnbürste jagen oder Ihrem Kind als Ritual einen Kuss auf Stirn, Nase, Hände zu geben, damit danach die Zahnbürste mit den Zähnen „schmust“.

Das Zähneputzen passiert nebenbei.

## Früh beginnen

Beginnen Sie die Zahnpflege **mit dem ersten Milchzahn**. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes wenigstens **morgens** und **abends**.

Bis zum **1. Geburtstag** können Sie wählen, wie Ihr Kind das **Fluorid** bekommt, das die Milchzähne vor Karies schützt:

**Variante 1:** Verwenden Sie **2x** täglich Zahnpasta **ohne Fluorid**, wenn Sie Ihrem Kind 1x täglich eine Tablette Vitamin D **mit** Fluorid geben. Alternativ können Sie nur mit der angefeuchteten Zahnbürste putzen.

**Variante 2:** Putzen Sie **2x** täglich mit einer **reiskorngroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpasta (1000 ppm), wenn Sie Ihrem Kind 1x täglich eine Tablette Vitamin D **ohne** Fluorid geben.



Vom **1. bis zum 2. Geburtstag** putzen Sie mit einer **reiskorngroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpasta (1000 ppm).

## Eine passende Technik finden

### Auf dem Wickeltisch ...

Das Köpfchen Ihres Kindes **ruht** in einem Handtuch-Nest, damit es sich nicht wendelt. Mit der einen Hand können Sie Ihr Kind leicht festhalten, mit der anderen Hand kann geputzt werden.

### .... oder auf dem Schoß

Nehmen Sie Ihr Kind so auf den Schoß, dass Sie es **anschauen** können. Dabei sollten die Beinchen strampeln können.

**Stützen** Sie das Köpfchen mit der einen Hand ab, während Sie mit der anderen Hand putzen.



Egal ob Ihr Kind bei der Zahnpflege liegt oder sitzt, es wird die Zahnpasta **verschlucken**. Deshalb verwenden Sie immer ganz wenig Zahnpasta (Reiskorngröße).

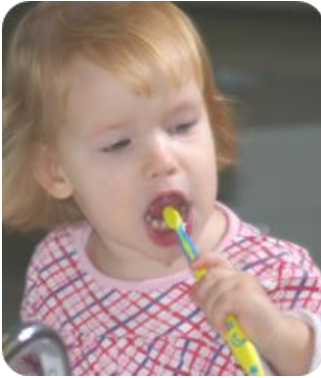
## Mitmachen wollen

Bald will Ihr Kind **selber putzen**. Dabei sind Sie ein großes **Vorbild**. Kinder lieben es, ihren Eltern nachzueifern.



## Üben und Nachputzen

Auch wenn sich Ihr Kind sehr bemüht, so kann es doch noch nicht gründlich putzen.



**Loben Sie** ihr Kind, damit es die Freude am Zähneputzen behält - und **putzen**

**Sie immer nach.** Das **elterliche Nachputzen** kann **kuschelig** stattfinden, z.B. im Kinderbett oder auf Ihrem Schoß.

## Uns so geht es weiter

**Ab dem 2. Geburtstag** können Sie anfangen, mit Ihrem Kind das **Ausspucken** zu üben.



Putzen Sie nun **2 bis 3x** täglich mit einer **erbsengroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpaste (1000 ppm).



### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Dr. Inka Goddon  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm  
Tel.: 023 36 / 93 24 51  
[www.ak-zahngesundheit-en.de](http://www.ak-zahngesundheit-en.de)



## Immer Ärger mit dem Zähneputzen?



für Eltern von Kleinkindern  
(0-2 Jahre)