



-Tipp: Ernährung

- **Milchzähne** bekommen besonders schnell Karies!
- Zahngesunde Ernährung bedeutet **zuckerarm**.
- **Auch „gesunde“ Zucker** (z.B. Honig, Trauben- oder Fruchtzucker) **sind schädlich für die Zähne!**
- **Säfte niemals nachts! Niemals aus dem Fläschchen!** Tagsüber verdünnen, aus dem Becher reichen und streng begrenzen!
- Achten Sie auf **„versteckte“ Zucker!** (z. B. Fruchtojoghurt, Kindertee, „Trinkerle“, Quetschies)



-Tipp: Zahnarztbesuch

- Ab dem 1. Zahn (**ca. 6. Monat**) - die Krankenkasse übernimmt die Kosten.
- **Halbjährliche** Abstände
Inhalt: Früherkennung von Karies, praktische Anleitung der Eltern zum Zähneputzen, Fluoridlackanwendung zur Zahnschmelzhärtung.
- Entsprechend dem gelben U-Heft beim Kinderarzt gibt es ein gelbes **zahnärztliches U-Heft** (zu erhalten über Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt oder über www.izzbw.de).



Haben Sie Fragen?

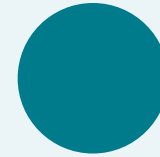
Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt beraten Sie gerne!
Ebenso das **KAI4KidZ**-Team des Gesundheitsamtes:

Der QR-Code führt direkt
auf das Kontaktformular von

KAI4KidZ



Oder senden Sie eine E-Mail an:
KAI4Kidz@landratsamt-karlsruhe.de



Gesunde Kinderzähne – für einen guten Start ins Leben

Tipps für Kinder von 0-2 Jahren

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt

Liebe Eltern,

als Eltern möchte man alles richtig machen und zwischen großem Glück und großen Herausforderungen möchten wir Sie gerne bei einem guten Start unterstützen.

Ihr **KAI4KidZ**-Team

Kinder- und Jugendzahnärztinnen/-ärzte
des Gesundheitsamtes Karlsruhe



-Tipp: Zahnbürsten

Kleinkind-Zahnbürsten

- Ab dem ersten Zahn bis zum 2. Geburtstag
- Weiche, plane, dichte Borsten, abgerundeter, kleiner Bürstenkopf

Baby-Zahnbürsten – falls das Putzen anfangs schwierig ist

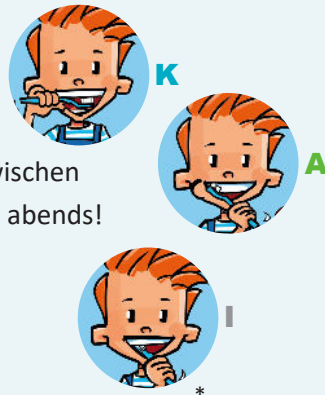
- Ab dem ersten Zahn bis zum 1. Geburtstag
- Fingerlinge oder Zahnpflege-Lern-Set



-Tipp: Zähne putzen

KAI-Technik

- **K**auflächen bürsten – **A**ußen kreisen – **I**nnen auswischen
- **2 x täglich** Zähne putzen – der wichtigste Termin ist abends!
- Die Zähne werden immer **nach** dem Essen geputzt



Bildnachweis:

* Verein für Zahnhygiene e.V./www.zahnhygiene.de

** Bundeszentrum für Ernährung/www.bzfe.de

*** NUK Schnuller, MAPA GmbH

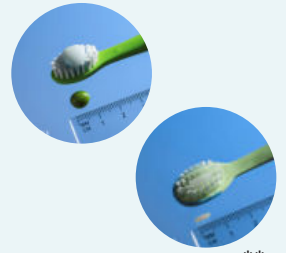
**** Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ BW)



-Tipp: Zahncreme & Fluoridierung

Dosierung vom 1. Zahn bis zum 2. Geburtstag:

- 2 x täglich erbsengroße Menge Baby-Zahncreme
- **Oder** 2 x tägl. reiskorngroße Menge Kinderzahncreme
- **Zusätzlich** täglich eine Tablette Vitamin D bis zum 1. Geburtstag



Alternativ zur Zahncreme bis zum 1. Geburtstag:

- täglich 1 Tablette Fluorid + Vitamin D

Niemals fluoridhaltige Zahncreme und Fluoridtabletten **parallel!**



-Tipp: Fläschchen

- **Dauergebrauch** führt zu Karies! Das gilt z.B. für Apfelsaft, gesüßten Tee, Kaba, Milch mit Honig, Granulat-Tee oder Eistee.
- **Ins Fläschchen gehört** ausschließlich Wasser, ungesüßter Beuteltee oder Milch (Milch nur, solange Ihr Kind das tatsächlich zur Ernährung braucht). Das gilt **in besonderem Maße für die Nacht!**
- Überlassen Sie das Fläschchen **niemals zum Dauernuckeln!**
- Gewöhnen Sie Ihr Kind **im Alter von 10 - 12 Monaten** (wenn es sicher sitzen kann) an Trink-Lern-Tassen und Becher.



-Tipp: Schnuller

- **Kiefergerechte Form** mit flachem Steg
- Begrenzen Sie die **Dauer des Nuckelns** bei den größeren Kindern (Sprachentwicklung!).
- **Mit dem 3. Geburtstag** gewöhnen Sie den Schnuller ab.

