



Zähne putzen ab dem 1. Zahn

Die Mütter- und Väterberaterin berät Sie gerne bei Fragen rund um das Zahnen, gesunde Ernährung und Zahnpflege.

Milchzähne haben eine wichtige Funktion als Platzhalter für die bleibenden Zähne, darum ist es wichtig, dass sie bereits ab dem Hervortreten des 1. Zahns gut gepflegt werden. Karies gelangt bei Milchzähnen viel rascher an die Zahnwurzel und führt zu Schmerzen. Gerade abends ist das Zähneputzen unerlässlich, weil wir nachts 10mal weniger Speichel produzieren und die Bakterien dann ungestört die noch vorhandenen Speiseresten vergären und unsere Zähne so empfindlich schädigen können. Der Speichel verdünnt und neutralisiert die Säuren im Mund und umgibt die Zähne mit einem Schutzfilm.

Der erste Zahn kommt

Bereits beim Durchbruch des ersten Zahns wird am Abend mit einer kleinen Zahnbürste mit weichen Borsten und einem stecknadelgrossen Tupf Zahnpasta geputzt. Dabei sollte von Anfang an eine Zahnpasta mit Fluorid verwendet werden, dieses wirkt lokal an den Zähnen und macht sie widerstandsfähiger gegen Karies. Verwenden Sie Kinderzahnpasta bis zum 6. Geburtstag, da sie weniger Fluorid enthält. Die Zahnpasta bleibt im Mund, spülen mit Wasser ist nicht notwendig. Schädlich ist Fluorid auch in etwas höherer Dosis nicht, aber es kann zu weissen Flecken auf den Zähnen führen.

Im Handel angeboten werden auch Fingerzahnbürsten aus Stoff oder Silikon. Sie werden über den Finger gestülpt, so dass Sie mit Ihren Fingern die Zähnen reinigen und gleichzeitig das Zahnfleisch massieren können. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich das Produkt gut sterilisieren lässt. Ein angefeuchtetes Wattestäbchen vermag nicht die fest haftende Plaque zu lösen und eignet sich deshalb nicht als Zahnbürstenersatz.



Fingerlinge



MAM Hase



MAM learn-to-brush



Nuby

Ohne Zucker keine Karies

In die Schoppenflasche gehört grundsätzlich nur Leitungswasser oder Milch. Das Dauernuckeln an der Schoppenflasche gefüllt mit zuckerhaltigen Getränken kann innert Monaten zur Zerstörung des Milchgebisses führen. Die Schoppenflasche sollte nicht mit ins Bett gegeben werden. Vorsicht: Milch enthält Milchzucker, darum sind auch Milchsoppen nach dem Zähneputzen in der Nacht eher nicht zu empfehlen. Wichtig: Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker getaucht werden!

Für die Breimahlzeiten eines Säuglings werden reife Früchte verwendet. Damit wird das Bedürfnis nach Süßem genügend abgedeckt. Fertigbreie enthalten oft Zucker und sollen deshalb auf ihre Zusammensetzung überprüft werden.

Nur zuckerfreie Zwischenmahlzeiten

Gezuckerte Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden (eine zuckerhaltige Speise - auf einmal genossen - ist für die Zähne weniger schädlich als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen). Die zuckerhaltigen Speiseresten v.a. beim älteren Kind müssen so bald als möglich durch Zähne bürsten entfernt werden. Stark gezuckerte Speisen verdrängen eine gesunde Kost, verderben den Appetit und können zu Übergewicht führen.