

Die richtige Zahnpflege

• Milchzähne (ab ca. 6 Mon.–6. Geburtstag)

Ab dem sechsten Lebensmonat bis zum zweiten Geburtstag bekommt ihr Kind 20 Milchzähne. Diese müssen von Anfang an gut gepflegt werden. Die ersten Milchzähne können Sie mit einer Fingerzahnbürste putzen, danach benutzen Sie Kinderzahnbürsten für das entsprechende Alter.

Putzen Sie mit einer Kinderzahnpaste für Milchzähne (500 ppm Fluorid), sobald der erste Zahn da ist. Sollten Sie Fluoridtabletten geben, benutzen Sie in dieser Zeit eine fluoridfreie Zahnpasta für Milchzähne. Aus zahnärztlicher Sicht ist die Gabe von Fluoridtabletten nicht mehr notwendig. Bis zum Alter von neun Jahren sollten die Zähne Ihrer Kinder immer nachgeputzt werden. Hierfür eignet sich speziell die „Superbrush“ Zahnbürste von Dr. Barmann oder eine elektrische Zahnbürste. Elektrische Zahnbürsten können bereits

von Vier- bis Sechsjährigen verwendet werden. Bis zum zweiten Geburtstag putzen Sie 1 x täglich die Zähne, danach 2 x täglich. Als Putztechnik ist die „KAI-Technik“ zu empfehlen: **K**auflächen, **A**ußen, **I**nnen.



• Wechselgebiss (ca. 6.–12. Geburtstag)

Ab sechs Jahren beginnen die Milchzähne auszufallen und werden durch die bleibenden Zähne ersetzt. Wenn Sie von der Mitte ausgehend sechs Zähne zählen können, dann ist der erste bleibende Backenzahn da. Dabei ist es wichtig, die Backenzähne auf der Kaufläche versiegeln zu lassen, da diese Zähne tiefe Fissuren/Rillen haben, in denen sich leicht Essensreste festsetzen.

Außerdem sollten Sie die Zahnzwischenräume ab jetzt mit Zahnseide reinigen. Dazu eignen sich spezielle Zahnseidenhalter gut. Wechseln Sie zu einer Zahnpasta, die einen Fluoridgehalt von 1500 ppm hat. Schützen Sie die Zähne zusätzlich täglich mit einer fluoridhaltigen (200-500 ppm) Mundspüllösung und 1 x wöchentlich mit einem Fluoridgelee. Zusätzlich können Sie jetzt 2 x im Jahr das „Individualprophylaxeprogramm“ in Anspruch nehmen. Dieses beinhaltet die Erstellung des persönlichen „Mundhygienestatus“, eine lokale Fluoridierung sowie die Aufklärung über Mundgesundheit.

• Bleibendes Gebiss (ab ca. 12. Geburtstag)

Nun sind alle bleibenden Zähne da. Ihr Kind putzt weiterhin mind. 2 x täglich mit einer Zahnpasta (1500 ppm Fluoridgehalt), benutzt täglich eine Mundspüllösung mit mind. 200-500 ppm Fluorid und pflegt die Zähne zusätzlich 1 x wöchentlich mit einem Fluoridgelee. Zahnseide kann Ihr Kind nun täglich selbst anwenden. Das Individualprophylaxeprogramm kann und sollte bis zum 18. Lebensjahres 2 x jährlich genutzt werden.

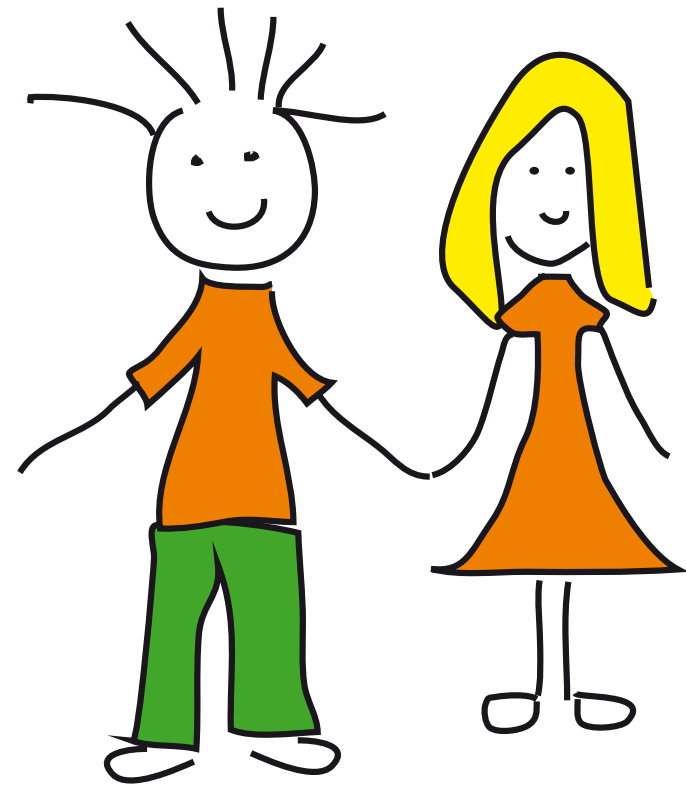
Gestaltung: www.grafik-design-vogt.de

Zahnarztpraxis



Dr. Andreas Munkelt und Ulrike Munkelt

*Informationen zur richtigen
Zahnpflege und zahnefreundlichen
Ernährung Ihrer Kinder*



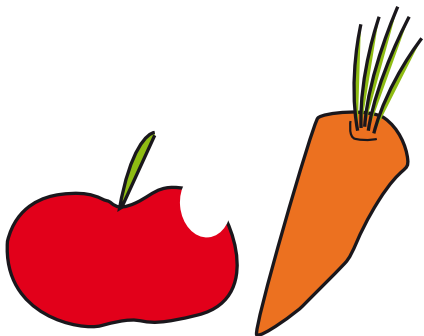
Empfehlungen für eine gesunde, zahrfreundliche Ernährung

Achten Sie bewusst auf Ihre Ernährung!

Nutzen Sie die Chance Ihr Kind von vornherein an ungesüßte Nahrungsmittel heranzuführen. Kinder gewöhnen sich sehr leicht daran und entdecken gerne den natürlichen Geschmack der Dinge.

Lesen Sie die Zutaten der Nahrungsmittel und vermeiden Sie Produkte mit verstecktem Zucker und hohem Säuregehalt! Zucker verbirgt sich gerne hinter Namen wie Saccharose, Glukose, Glukosesirup, Fruktose, Maltose oder Malzextrakt. Insbesondere enthalten viele Arzneimittel, wie z.B. Hustensäfte und Antibiotika eine Zuckerart, die Karies auslösen kann. Geben Sie Ihrem Kind diese Arzneien also am besten vor dem Zähneputzen oder lassen Sie es nach der Einnahme den Mund gründlich ausspülen.

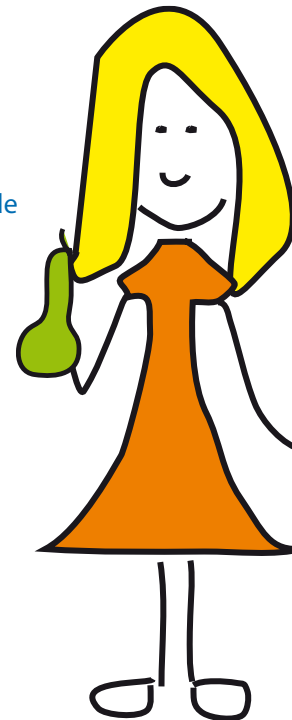
Bieten Sie zwischendurch knackiges Obst oder Gemüse an. Das fördert die Speichelproduktion und schützt die Zähne.



Eine gute Alternative zu ungesüßten Leckereien sind die zahrfreundlichen Süßigkeiten, auf denen das „Zahnmännchen mit Schirm“ abgebildet ist, zum Beispiel zuckerfreier Kaugummi (mit Xylit). Mineralwasser, Milch und ungesüßte Fruchtttees (Teebeutel, kein Granulat) bekommen den Zähnen besser als säure- oder zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte. Wenn es doch süß sein muss, sollten Sie Fruchtsaft mit Mineralwasser verdünnen (Verhältnis mind. 1:2).



Nach dem Verzehr von Süßigkeiten hilft es, den Mund mit klarem Wasser auszuspülen, um die Zuckerkonzentration zu reduzieren und/oder mindestens 3 x täglich zuckerfreie Kaugummis zu kauen. Gründliches Zähneputzen ist Pflicht, aber möglichst nicht direkt nach dem Essen, sondern eine halbe Stunde später. Bei der Umwandlung des Zuckers entstehende Säuren weichen den Zahnschmelz auf. So schädigt die Zahnbürste die Zähne zusätzlich, wenn man direkt nach dem Essen putzt.



Die Ernährungspyramide zeigt, dass die Verzehrmenge aus jeder einzelnen Lebensmittelgruppe stimmen sollte, um sich vollwertig zu ernähren. Jede Gruppe enthält lebensnotwendige Inhaltsstoffe in unterschiedlicher Menge. Die einzelnen Segmente der Ernährungspyramide sind unterschiedlich groß, um den wünschenswerten Anteil in der täglichen Ernährung zu verdeutlichen. Je größer ein Feld ist, desto höher sollte der Anteil dieser Lebensmittel im täglichen Speiseplan sein.



Quelle: Wikipedia

Bei weiteren Fragen zur zahrfreundlichen Ernährung oder Zahnpflege, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Ihr Praxisteam

Dr. Andreas Munkelt
und Ulrike Munkelt

Loburger Straße 2 · 48653 Coesfeld
Fon: 0 25 41 - 76 77 · www.dr-munkelt.de