

## Die Weilheimer Kinder- und Jugendärzte

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis  
für Kinder – und Jugendmedizin  
Allergologie – Naturheilverfahren



### Zahnpflegeregeln für Eltern

- Karies ist **ansteckend!** Deshalb die eigenen Zähne gut pflegen. Eltern sind für ihre Kinde Vorbilder- auch bei der Zahnpflege.
- Karies wird durch **Schnuller** oder **Löffelabschlecken** übertragen. Daher strikt vermeiden und lieber Ersatz bereithalten.
- Zähne benötigen zwischen den Mahlzeiten eine Erholungspause. Deshalb die Kinder nicht ständig essen, naschen oder trinken lassen  
3-5 Mahlzeiten pro Tag reichen, lieber direkt nach Essen naschen.
- Keine Nuckelflaschen zum Einschlafen, Schlafen oder Beruhigen.
- Süßigkeiten, Kekse in Maßen, Tee nicht gesüßt, Fruchtsaft in dünner Schorle und möglichst selten Limonade. Und vor allem zuckerfreie Pausen.
- **Fluoridprophylaxe** (bis 2. Geburtstag in Kombination mit Vitamin D in DFluoretten oder Zymaflor, dann als Fluortabletten) solange, bis die Kinder Zahnpasta zuverlässig ausspucken können. Sobald dies klappt (s. unten) kann auf Fluortabletten verzichtet werden. Außerdem fluoriertes Speisesalz verwenden.
- Die **Zahnpflege** beginnt mit dem **1. Zahn!** Zähne werden mit einer normalen Kinderzahnbürste mit weichen Borsten geputzt. Säuglinge 1x, Kleinkinder 2x täglich. Solange die Kinder nicht ausspucken können nur mit Wasser oder fluorfreier Zahnpasta, später (ab dem ca. 3. Geburtstag) mit **fluorhaltiger Kinderzahnpasta**.
- Bis ca. zum 6. Geburtstag muss noch von den Eltern nachgeputzt werden Zähneputzen in den normalen Alltag fest einbauen und kontrollieren(dabei sein!)
- Schnuller höchstens bis zum 2. Geburtstag verwenden, um Zahn- bzw. Kieferfehlstellungen zu verhindern und um eine ungehinderte, deutliche Aussprache zu ermöglichen.

## Die Weilheimer Kinder- und Jugendärzte

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis  
für Kinder – und Jugendmedizin  
Allergologie – Naturheilverfahren



### Zahnpflegeregeln für Eltern

- Karies ist **ansteckend!** Deshalb die eigenen Zähne gut pflegen. Eltern sind für ihre Kinde Vorbilder- auch bei der Zahnpflege.
- Karies wird durch **Schnuller** oder **Löffelabschlecken** übertragen. Daher strikt vermeiden und lieber Ersatz bereithalten.
- Zähne benötigen zwischen den Mahlzeiten eine Erholungspause. Deshalb die Kinder nicht ständig essen, naschen oder trinken lassen  
3-5 Mahlzeiten pro Tag reichen, lieber direkt nach Essen naschen.
- Keine Nuckelflaschen zum Einschlafen, Schlafen oder Beruhigen.
- Süßigkeiten, Kekse in Maßen, Tee nicht gesüßt, Fruchtsaft in dünner Schorle und möglichst selten Limonade. Und vor allem zuckerfreie Pausen.
- **Fluoridprophylaxe** (bis 2. Geburtstag in Kombination mit Vitamin D in DFluoretten oder Zymaflor, dann als Fluortabletten) solange, bis die Kinder Zahnpasta zuverlässig ausspucken können. Sobald dies klappt (s. unten) kann auf Fluortabletten verzichtet werden. Außerdem fluoriertes Speisesalz verwenden.
- Die **Zahnpflege** beginnt mit dem **1. Zahn!** Zähne werden mit einer normalen Kinderzahnbürste mit weichen Borsten geputzt. Säuglinge 1x, Kleinkinder 2x täglich. Solange die Kinder nicht ausspucken können nur mit Wasser oder fluorfreier Zahnpasta, später (ab dem ca. 3. Geburtstag) mit **fluorhaltiger Kinderzahnpasta**.
- Bis ca. zum 6. Geburtstag muss noch von den Eltern nachgeputzt werden Zähneputzen in den normalen Alltag fest einbauen und kontrollieren(dabei sein!)
- Schnuller höchstens bis zum 2. Geburtstag verwenden, um Zahn- bzw. Kieferfehlstellungen zu verhindern und um eine ungehinderte, deutliche Aussprache zu ermöglichen.