

# Mundgesundheit für Ihr Kind von Anfang an



**Eine Information der Aktion Jugendzahnpflege**



# Trinken

Stillen bietet von der Nahrungszusammensetzung her die beste Versorgung des Babys. Gleichzeitig ist es wichtiger Entwicklungsreiz für das wachsende Kauorgan.

Wenn Sie nicht Stillen können oder wollen, achten Sie auf den richtigen Sauger.

► Ein falscher Flaschensauger oder Fremdkörper wie Daumen oder Beruhigungssauger können zu Kieferverformungen führen.



Stellen Sie die Ernährung Ihres Kindes schrittweise von flüssig auf breiig um.

► Wenn nicht mehr gestillt wird, brauchen Kinder etwas zu Trinken. Am besten geeignet sind Wasser oder ungesüßter Tee!

# Trinken

Sobald das Kind sitzen kann, geben Sie ihm Getränke aus einem Becher/Glas oder einer Tasse. Ständiges Nuckeln am Fläschchen schadet den Zähnen.

▶ Durch Trinken aus dem Becher vermeiden Sie eine „Flaschenabhängigkeit“ und ihr Kind wird nicht zum „Dauerlutscher“.

▶ Füllen Sie Trinkgefäße anfangs bis zum Rand, damit die Oberlippe des Babys befeuchtet wird und sich der Mund automatisch öffnet.



Nicht nur gesüßte Kindertees mit ihrer Zerstörungskraft, sondern auch Obstsäfte (auch verdünnt) enthalten Fruchtzucker und Säure und schaden den Zähnen!

# Essen

Mit der Umstellung von Milch auf Breikost werden die Weichen für die späteren geschmacklichen Vorlieben gestellt: Ein Kind, das an süße Milchbreie gewöhnt ist, wird meist auch später Süßes bevorzugen und nur schwer für Naturjoghurt oder ungesüßten Tee zu begeistern sein.

► Seien Sie sparsam mit Zucker, Honig und anderen Süßungsmitteln. Achten Sie auch bei Fertigprodukten darauf!



Mit der Umstellung auf feste Kost ab dem 1. Lebensjahr ist es wichtig auf die richtige „Mischung“ zu achten.

► Hin und wieder etwas Süßes ist okay, solange das Kind gesund und ausgewogen isst. Cornflakes nur zum Frühstück – nicht zum Abendbrot, keine Selbstbedienung an der Nachdose.

► Genau wie Toben, Manschen und Panschen gehört Naschen zum Kindsein einfach dazu! Sinnvoller als Verbote sind klare Regeln im Umgang mit Süßigkeiten.

► Ausnahmslos sollten nach dem Genuss von Süßigkeiten immer die Zähne geputzt werden!

Achten Sie auf Zutatenlisten beim Einkaufen: Maltodextrin, Glukosesirup, Glukose, Lactose, Maltose, Fructose, Dextrose – dies sind Namen für Zuckerarten, die Karies auslösen können. 1 Würfelzucker wiegt ca. 3 g.

► so haben Sie eine Vorstellung über die Menge des enthaltenen Zuckers.

# Sprache

Die Phase des Krabbelns ist wichtig, um Gelenke und Muskeln im Hüft- und Beckenbereich zu trainieren, die im Zusammenhang mit der Mundmuskulatur stehen.

► Lassen Sie Ihr Kind so lange wie möglich krabbeln, animieren Sie es nicht, frühzeitig zu laufen.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Finger- und Zungenbeweglichkeit – häufig unterstützen unsere Hände unser Sprechen.

► Fingerspiele können einen Beitrag zur Förderung der Sprachentwicklung leisten. „Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen...“ Kinder lernen sprechen, indem wir **mit** ihnen Sprechen – nicht vor TV oder CD-Player.



Mundmuskelschwächen können sich bei den Essgewohnheiten zeigen: Kinder bevorzugen weiche Speisen. Feste Nahrung kauen wirkt sich jedoch positiv auf die Mundmuskulatur aus.

► Geben Sie Ihrem Kind ausreichend feste Nahrung.

# Zahnpflege

Säuglinge haben keine Kariesbakterien.

► Lecken Sie heruntergefallene Schnuller oder den Löffel beim Füttern nicht ab, um eine Übertragung dieser Keime zu verhindern.

Versuchen Sie nie gewaltsam die Lutschbefriedigung Ihres Kindes zu verhindern.

► Geben Sie Ihrem Kind frühzeitig einen kiefergerechten Beruhigungssauger in der entsprechenden Größe.



# Zahnpflege

Wenn der erste Zahn da ist, sollte er gepflegt werden!

► Einmal am Tag mit einem Wattestäbchen/ Läppchen oder einer weichen Zahnbürste reinigen genügt – am besten abends.

Jeder neu hinzukommende Zahn wird in die Reinigung einbezogen.



Hat Ihr Kind dann alle Milchzähne, wird es höchste Zeit für regelmäßige Zahnpflege! Milchzähne sind Platzhalter für bleibende Zähne. Deshalb sollen sie lange gesund bleiben.

- Zweimal täglich Zähne putzen.
- Putzen Sie sich gleichzeitig die Zähne, das regt zum Nachahmen an.
- Putzen Sie bei Ihrem Kind nach. Verwenden Sie eine erbsengroße Menge fluoridhaltige Kinderzahnpaste.

## **Jugendzahnärztlicher Dienst**

Dierkingstraße 19  
29664 Walsrode  
Tel.: 05161 9806-0

Harburger Straße 2  
29614 Soltau  
Tel.: 05191 9700

[www.heidekreis.de](http://www.heidekreis.de)