

Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind [↗](#) gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die [↗](#) Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- Beginnen Sie bereits beim ersten [↗](#) Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die [↗](#) Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabellasse nuckelt und trinkt.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße [↗](#) Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- Achten Sie auf eine [↗](#) (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche [↗](#) zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.

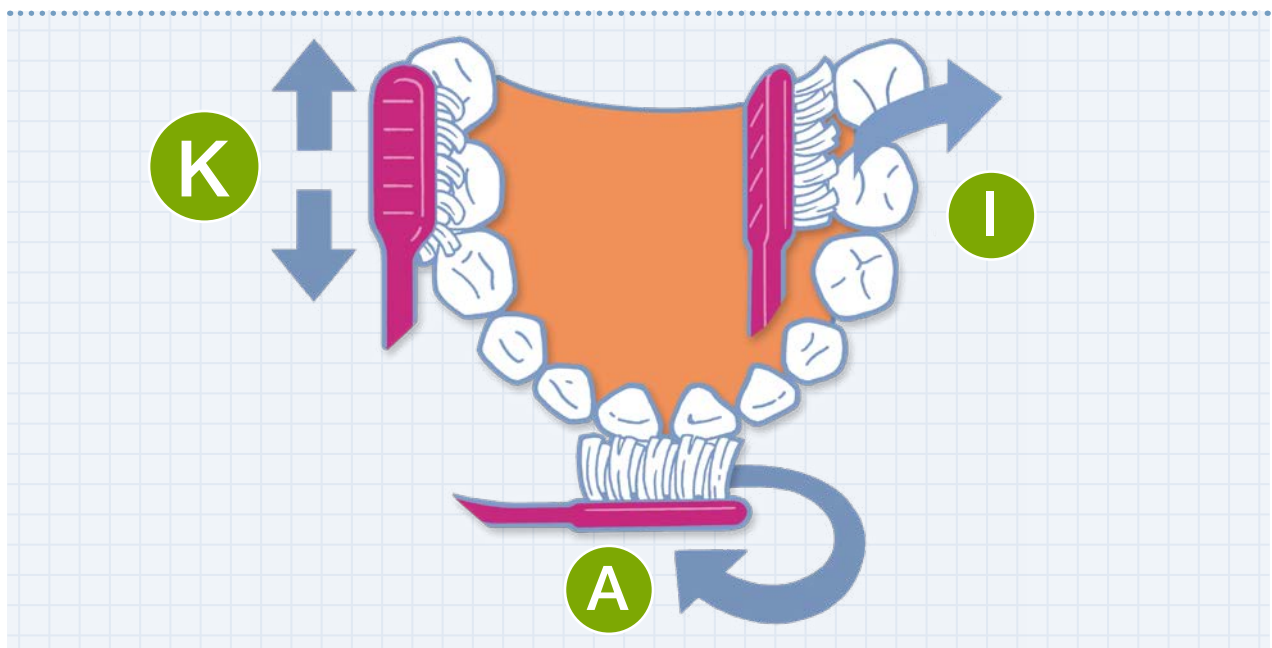
Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut.

Bewährt hat sich das KAI-System, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

Die richtige Putztechnik – kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von Anfang an die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kauflächen.** Als Erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als Letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

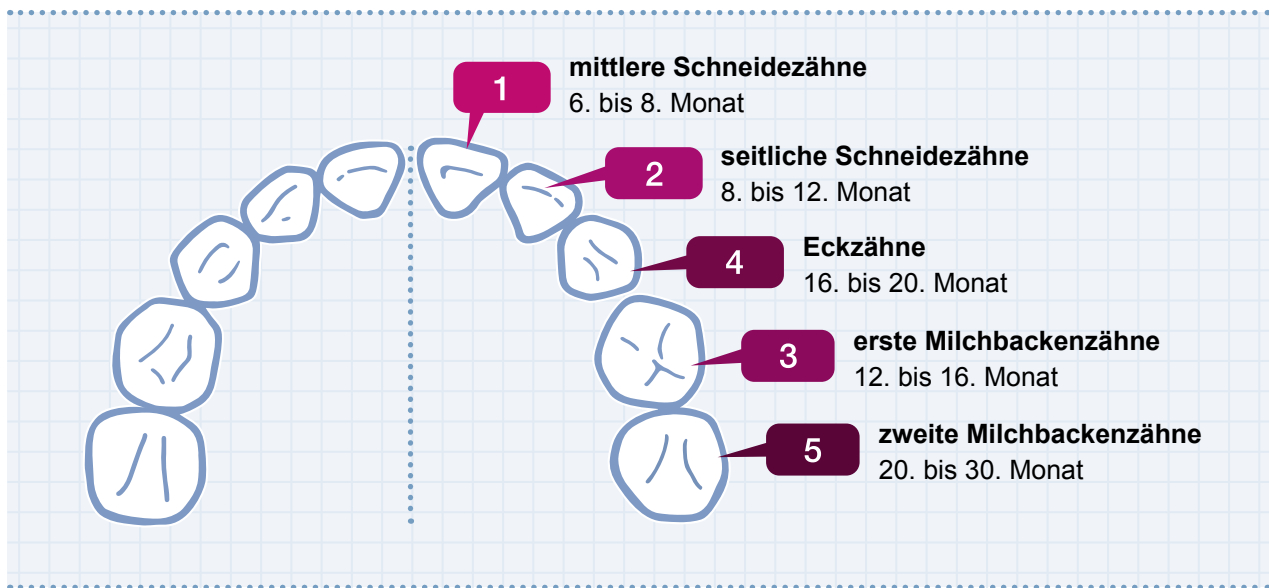
Wann kommen die ersten Zähne?

Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss vollständig.

Ab wann und in welcher Reihenfolge die Zähne durchbrechen hier auf einen Blick.

Die ersten Milchzähne – in der Regel die beiden unteren Schneidezähne – zeigen sich meist im Alter von sechs bis acht Monaten. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss mit insgesamt 20 Zähnen dann vollständig.

Die Infografik veranschaulicht, wie sich das Milchzahngebiss entwickelt:



Wichtig:

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege. Denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Milchzähne haben außerdem auch wichtige Aufgaben: Sie sind wichtig für die Nahrungsaufnahme, das Kauen fördert die Ausbildung des Kiefers und – sie sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.