

Nuckelflaschen gehören nicht in Kinderhände!

Überlassen Sie Ihrem Kind nicht die Nuckelflasche zum Dauergebrauch!

- ◆ Die vermeintlich so „praktischen“ Nuckelflaschen aus Kunststoff verleiten viele Eltern dazu, die mit Tee oder Saft gefüllte Flasche dem Kind zur Selbstbedienung oder zum Einschlafen zu überlassen. Doch Vorsicht! Diese Angewohnheit ist die Ursache der verhängnisvollen „Nuckelflaschenkaries“, die vor allem die Schneidezähne befällt und dafür sorgt, dass schon Zwei- und Dreijährige völlig zerstörte Milchzähne haben.
- ◆ Wenn Ihr Kind allein sitzen kann – also in der Regel mit einem Jahr – braucht es überhaupt keine Nuckelflasche mehr und sollte aus der Tasse trinken.
- ◆ Im zweiten Lebensjahr sollten Sie es schaffen, dass mit dem Nuckeln und dem Daumenlutschen gänzlich Schluss ist. Auch der kiefergerechte Nuckel, den Sie Ihrem Kind bis dahin noch zugestanden haben, verursacht später Schäden am Kiefer, die einer (vielfach langwierigen) kieferorthopädischen Behandlung bedürfen.

Wie groß ist das Kariesrisiko?

Wenn Sie in dieser Tabelle auch nur eine Frage mit ja beantworten würden, müssten Sie schon von einem erhöhten Kariesrisiko bei Ihrem Kind ausgehen. Beraten Sie sich dann unverzüglich mit Ihrem Zahnarzt!

Ihr Kind ...	JA
... trinkt viel aus der Flasche, die aus Kunststoff ist und Saft oder gesüßten Tee enthält.	
... lehnt es ab, aus der Tasse zu trinken.	
... will nur weiche Kost essen.	
... wehrt sich standhaft gegen das Zähneputzen.	
... hat Beläge auf den Zähnen, die man mit dem Fingernagel abschaben kann.	
... hat Verfärbungen an den Zähnen, die anfangs weiß, dann aber gelb-bräunlich aussehen (oft nicht vorn, sondern hinten, an der dem Gaumen zugewandten Seite der oberen Schneidezähne).	

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
 Große Diesdorfer Straße 162,
 39110 Magdeburg, Tel. 03 91/7 39 39-0
www.zahnaerzte-sah.de

STRAHLEND WEIßE,

GESUNDE

**MILCH-
ZÄHNE**

**Kompetent,
freundlich,
fair:
Ihre Zahnärzte
in
Sachsen-Anhalt**

Warum sind gesunde Milchzähne wichtig?

Die Kaufunktion der Zähne

- ◆ Mit funktionstüchtigen Zähnen wird die vielseitige, ausgewogene Ernährung gesichert.
- ◆ Kauen regt den Speichelfluss an und bereitet die Verdauung vor („Gut gekaut ist halb verdaut“).

Die Regulierung der Atmung

- ◆ Die normale Atmung erfolgt durch die Nase, nicht durch den Mund! Mundatmung begünstigt Fehlstellungen der Zähne und des Kiefers und umgekehrt.
- ◆ Falsche Atmung fördert die Entstehung von grippalen Infekten, da die Vorreinigung der Atemluft durch die Nase entfällt.

Das Sprechen

- ◆ Die Bildung der Laute kann durch Fehlstellung der Zähne und der Kiefer beeinträchtigt werden. Sprechfehler wie z. B. bei „S“-Lauten entstehen durch falsche Zungenlage.
- ◆ Wenn Zähne – vor allem im Frontbereich – fehlen, kann man nicht klar die Worte bilden.

Die Platzhalter

- ◆ Die Milchzähne sorgen als „Platzhalter“ dafür, dass sich der Kiefer richtig entwickelt und die bleibenden Zähne gerade nachwachsen können.

Was Eltern tun können

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung Ihres Kindes!

- ◆ Zähne sind zum Kauen da – Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sind als Vitamin- und Mineralienspender nicht nur für eine gute Allgemeingesundheit Ihres Kindes wichtig, sondern tun auch den Zähnen gut.
- ◆ Süßigkeiten sind nicht verboten, aber sie sollten nicht über den ganzen Tag verteilt gegeben werden – und vor allem nicht als Betthupfer nach dem Zähneputzen! Besser ist es, nach der Hauptmahlzeit zu naschen und dann die Zähne zu putzen.

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes mit fluoridierter Kinderzahnpaste!

- ◆ An der Entstehung von Karies sind Bakterien schuld, die sich im Zahnbelag ansammeln. Deshalb muss der Belag regelmäßig entfernt werden; das geht nur mit der Zahnbürste.
- ◆ Das in Zahnpasten enthaltene Fluorid (in Kinderzahnpasten ist es geringer dosiert) ist das beste Mittel, um dem Zahnschmelz die Stoffe zuzuführen, die er braucht, um stabil und unversehrt zu bleiben. Es wirkt am besten, wenn es mit der Zahnpaste direkt auf den Zahnschmelz aufgetragen wird.
- ◆ Putzen Sie schon das erste Zähnchen täglich mit einer winzigen Dosis fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Auch wenn die verschluckt werden sollte, schadet sie Ihrem Kind nicht.

- ◆ Ab dem zweiten Lebensjahr soll zweimal täglich Zähneputzen selbstverständliche Gewohnheit werden.
- ◆ Bis zum sechsten Lebensjahr lernt Ihr Kind, selbst die Zähne zu putzen. Perfekt wird es das erst dann können. Putzen Sie bis dahin immer nach!

Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zum Zahnarzt!

- ◆ Der erste Zahnarztbesuch sollte möglichst ein Prophylaxetermin ohne Notwendigkeit einer Zahnbehandlung sein.
- ◆ Zweimal pro Jahr (im Einzelfall auch öfter) wird ein Kontrollbesuch beim Zahnarzt empfohlen. Halten Sie diesen Rhythmus unbedingt ein, damit eventuell entstehende Zahnschäden frühzeitig saniert werden. Der Zahnarzt bemerkt auch eventuelle behandlungsbedürftige Fehlentwicklungen des Kiefers eher als Sie.
- ◆ Vermeiden Sie im Zusammenhang mit dem Zahnarztbesuch Bemerkungen wie: „Es wird gar nicht weh tun!“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben!“ Sie bewirken meist das Gegenteil dessen, was man bezwecken wollte.

Führen Sie gewissenhaft den Zahngesundheitspass!

- ◆ Der Zahngesundheitspass für Kinder ist ein Ratgeber für Sie und ein wichtiger Nachweis über durchgeführte Prophylaxemaßnahmen. Legen Sie ihn stets bei Ihrem Hauszahnarzt sowie bei der Reihenuntersuchung und der Gruppenprophylaxe in der KiTa vor!