

## 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 Zahnpaste verschluckt werden sollte, schadet sie Ihrem Kind nicht.

Ab dem zweiten Lebensjahr soll zweimal täglich das Zähneputzen selbstverständliche Gewohnheit werden.

Bis zum achten Lebensjahr lernt Ihr Kind, allein die Zähne zu putzen, erst dann kann es das selbstständig.

Kontrollieren Sie den Erfolg bis dahin immer und putzen Sie nach!



Foto: ProDente e.V.

## Die richtige Zahnputztechnik für Ihr Kind ist die KAI-Methode!

Es wird empfohlen, bereits im Kindergartenalter ein regelmäßiges, systematisches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste zu üben. Kinder in diesem Alter lernen das Zähneputzen nach der **KAI**-Methode und reinigen zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und zum Schluss die **I**nnerflächen.

Zum Zähneputzen wird eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste auf eine Kinderzahnbürste mit kleinem Bürstenkopf und weichen Borsten gegeben.

**K**



**Hin und Her:** So werden die Zahnoberflächen sauber

### 1. Kauflächen

Zuerst werden die Kauflächen mit Hin- und Herbewegungen geputzt. Immer am letzten Zahn anfangen und erst die rechte Seite unten und oben putzen und anschließend die linke Seite, ebenfalls erst unten und dann oben putzen.

**A**



**Kreise malen:** Das Reinigen der Außenflächen ist einfach

### 2. Außenflächen

Mit der Zahnbürste werden Kreise auf die Außenseite der Backenzähne gemalt. Wieder von hinten nach vorn, erst rechts und dann links. Danach werden die Zähne wie beim Abbeißen geschlossen, weil sich so auch auf die Schneidezähne leichter Kreise malen lassen.

**I**



**Zick-Zack:** Reinigt die Innenseite eurer Zähne!

### 3. Innenflächen

Zum Schluss werden die Innenflächen geputzt. Dabei wird die Zahnbürste vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von rot nach weiß) geführt. Erst rechts unten, dann rechts oben, dann links unten, dann links oben.

Grafik: [www.gaba-dent.de](http://www.gaba-dent.de)

# ZÄK

SACHSEN-ANHALT

## STRAHLEND GESUNDE MILCHZÄHNE



Milla, 5 Jahre

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt  
Große Diesdorfer Straße 162  
39110 Magdeburg  
Telefon 0391 739390  
[www.zaek-sa.de](http://www.zaek-sa.de)



## 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.

### 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 eine falsche Zungenlage. Wenn vor allem im Frontbereich Zähne fehlen, kann man die Worte nicht klar aussprechen.

### Die Platzhalter

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



Foto: ProDente e.V.

## Was Eltern tun können ...

### Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht 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 dritten 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.

### Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung Ihres Kindes!

Zähne sind zum Kauen da – Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sind als Vitamin- und Mineralienspendender 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 Bettthupferl nach dem Zähneputzen! Besser ist es, nach der Hauptmahlzeit zu naschen und dann die Zähne zu putzen.

## Zahnarztbesuch & Zahngesundheitspass

### Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zum Zahnarzt!

Erster Zahn – erster Zahnarztbesuch! Der erste Zahnarztbesuch soll 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 erkannt und saniert werden. Der Zahnarzt bemerkt auch etwaige 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 & das Gelbe Heft!

Der Zahngesundheitspass ist ein zuverlässiger Nachweis über durchgeführte Untersuchungen und Prophylaxemaßnahmen, er sollte bei keinem Zahnarztbesuch fehlen. Sie erhalten den Zahngesundheitspass in der Entbindungsklinik.

Seit Januar 2026 werden die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen bis zum sechsten Lebensjahr auch im „Gelben Heft“ dokumentiert.

