

Putzen Sie von Anfang an die Zähne Ihres Kindes!

Schon das erste Zahnchen Ihres Kindes will gepflegt werden. Benutzen Sie dazu eine spezielle, weiche Babyzahnbürste.

Verwenden Sie mit zunehmender Zahnzahl eine etwa erbsengroße Menge (so viel wie quer auf die Zahnbürste passt) fluoridhaltige Kinderzahnpaste.

Um die Übertragung kariessfördernder Keime auf die Mundhöhle Ihres Kindes zu verhindern, vermeiden Sie es, den Nuckel, den Breilöffel usw. abzulecken.

Stellen Sie Ihr Kind, sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, vorsorglich Ihrem Zahnarzt vor.

Denken Sie an den Zahngesundheitspass Ihres Kindes, den Sie in der Entbindungsklinik erhalten haben; er sollte bei keinem Zahnarztbesuch fehlen. Beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise zur Entwicklung der Zähne Ihres Kindes.

Lassen Sie Ihr Kind nicht am Daumen nuckeln, sondern geben Sie ihm einen kiefergerechten Sauger.

Gewöhnen Sie Ihrem Kind jedoch das Nuckeln bis zum dritten Lebensjahr ab.



Foto: ProDente

Achten Sie nicht nur bei sich, sondern auch bei Ihrem Kind auf eine ausgewogene Ernährung!

Auch aus zahnärztlicher Sicht ist das Stillen in den ersten sechs Monaten die beste Ernährungsform.

Um das Auftreten der frühkindlichen Karies zu verhindern, vermeiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke (Süßigkeiten, Baby- und Kindertees, Fruchtsäfte).

Achten Sie darauf, dass der Trinkvorgang nur so lange dauert wie nötig. Überlassen Sie dem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung oder zum Einschlafen.

Sobald Ihr Kind laufen kann, braucht es keine Flasche mehr. Daher sollte es mit Vollendung des ersten Lebensjahres aus der Tasse trinken.

Bieten Sie Ihrem Kind kaufeste Nahrung an (Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse).



Grafik:
DGE-Ernährungskreis®, Copyright:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
e. V., Bonn

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Auswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

Zahnpflegetipps in der Schwangerschaft



Foto: proDente e.V.

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Telefon 0391 739390
www.zaek-sa.de



Wichtige Tipps zur Mundhygiene

Durch die hormonelle Umstellung des Körpers während der Schwangerschaft ist auch die Mundschleimhaut empfindlicher, und es kann leichter zu Zahnfleischentzündungen kommen. Sie bedürfen der Behandlung, um nicht eine Parodontitis entstehen zu lassen, die in schweren Fällen Frühgeburten und Untergewicht der Neugeborenen begünstigen kann.

Gehen Sie deshalb im vierten und im achten Schwangerschaftsmonat zum Zahnarzt zur Kontrolluntersuchung. Schwangerschaftserbrechen schädigt den Zahnschmelz und kann Erosionen (flächige Schäden im Zahnschmelz) hervorrufen.

Benutzen Sie fluoridhaltige Mundspüllösungen, möglichst ohne Alkohol. Reinigen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und mit fluoridhaltiger Zahnpaste.

Benutzen Sie Zahnseide und/oder Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume – Ihr Zahnarzt berät Sie gern. Greifen Sie für unterwegs auf fluoridhaltigen, zuckerfreien Zahnpflegekaugummi zurück, um den Speichelfluss anzuregen, der ein zu saures oder zu süßes Milieu in der Mundhöhle neutralisiert.



Mit dem „Zahnmännchen“ werden zahnfremdliche Produkte, vor allem Süßigkeiten sowie Kaugummi und Getränke, ausgezeichnet, die garantiert wissenschaftlich getestet sind und nachweislich weder Karies noch sonstige Säureschäden an der Zahnoberfläche (Erosionen) verursachen.

Signet: Aktion Zahnfreundlich e.V.

So erhalten Sie Ihre Zähne nicht nur in der Schwangerschaft gesund

Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Zahnarzt und lassen Sie sich beraten.

Ernähren Sie sich ausgewogen:

- Nehmen Sie täglich Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte zu sich.
- Vermeiden Sie zu viel Zucker.
- Auch zu viele saure Produkte zu essen bzw. zu trinken, ist schädlich für die Zähne.
- Essen Sie Süßigkeiten nicht zwischendurch, sondern lieber zu den Hauptmahlzeiten.
- Anschließend sollten Sie Ihre Zähne putzen oder wenigstens den Mund ausspülen.

Übrigens, auch häufig als „gesund“ angepriesene Lebensmittel und solche Lebensmittel, die kaum oder gar nicht süß schmecken, enthalten viel Zucker, zum Beispiel Fruchtojoghurt, Müsli, Cornflakes, Ketchup, Chips und Salzstangen.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen vertrauensvoll an Ihren Zahnarzt. Er steht Ihnen als Experte bei Fragen zur Mundhygiene und zahnfremdlichen Ernährung hilfreich zur Seite.

ZAHNÄRZTLICHE VORSORGEUNTERSUCHUNG	
Vierter Schwangerschaftsmonat	_____
<small>Stempel des Zahnarztes</small>	
Achter Schwangerschaftsmonat nach individueller Empfehlung durch den Hauszahnarzt	_____
<small>Stempel des Zahnarztes</small>	
Unser Tipp:	
▶ Lassen Sie Ihre Zähne untersuchen und, wenn nötig, behandeln!	
▶ Reinigen Sie zweimal täglich Ihre Zähne mit Fluoridzahnpaste, und verwenden Sie Mundspüllösungen!	
▶ Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse, Milchprodukten!	
Es kommt Ihnen und Ihrem Kind zugute!	
<small>UND NOCH EIN HINWEIS: Nach der Entbindung bekommen Sie das kinderärztliche Untersuchungsheft, in dem auch ein Zahngesundheitspass eingelegt ist. Er enthält wertvolle Informationen darüber, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihr Kind gesunde Zähne bekommt und behält, und hilft Ihnen und Ihrem Zahnarzt, die richtige Dosierung von Fluoridgaben zur Zahnschmelzhärtung einzuhalten.</small>	
<small>Mehr Infos unter: www.zaek-sa.de</small>	

Das Einlegeblatt erhalten Sie zusammen mit dem Mutterpass. Es soll Sie auf den besonderen Schutz Ihrer Zähne während der Schwangerschaft aufmerksam machen.

Vorbeugung mit Fluoriden

Während der Schwangerschaft müssen keine Fluoridtabletten eingenommen werden, da sie keinen Einfluss auf die Kariesvorbeugung im Milchgebiss haben.

Die Verwendung von fluoridhaltiger Kinderzahnpaste nach Durchbruch des ersten Zahnes hingegen wirkt nachgewiesenermaßen kariesvorbeugend.

Werden Kindern unter sechs Jahren Fluoridtabletten verabreicht, muss eine Fluoridanamnese erhoben werden, um eine Überdosierung durch andere Quellen zu vermeiden.

Wenn Ihr Kind in die Schule kommt, sollte es die Zähne mit der fluoridhaltigen Zahnpaste für Junioren oder mit der Zahnpaste für Erwachsene putzen, die Sie selbst auch benutzen.

Verwenden Sie in Ihrer Küche fluoridiertes, jodhaltiges Speisesalz.

Führen Sie gewissenhaft den Zahngesundheitspass für Ihr Kind.



Zusammen mit dem Kinderuntersuchungsheft erhalten Mütter den Zahngesundheitspass in der Entbindungsklinik.