



kaleido



Gesunde Kinderzähne von Anfang an

Kaleido Ostbelgien informiert



Hilfe beim Zahnen:

- gekühlter Beißring
- homöopathische Mittel
- Zahngel (sparsam einsetzen)
- Zahnfleisch-Massage

Bei den meisten Babys brechen die ersten Schneidezähne im Alter von 6 bis 12 Monaten durch. Das ist häufig schmerzhaft. Die Kinder weinen häufiger, haben gerötete Wangen, einen wunden Po, weichen Stuhlgang, Schnupfen oder leichtes Fieber.

Mit etwa 2,5 Jahren ist das Milchgebiss mit seinen 20 Zähnen komplett. Etwa ab dem 6. Lebensjahr fallen die Milchzähne aus und das bleibende Gebiss entsteht. Gleichzeitig mit den unteren Schneidezähnen brechen die ersten Backenzähne durch. Schneide- und Backenzähne sind bleibende Zähne und müssen sorgfältig geputzt werden. Auf schlecht geputzten Zähnen können Karies und Zahnfleisch-

bluten (Paradontose) entstehen.

Bei jeder Mahlzeit setzen sich Speisereste zwischen die Zähne, Zahnbelag (oraler Biofilm) entsteht. Der Zucker aus den Nahrungsresten wird in Säure umgewandelt, die den Zahn angreift. Der Speichel kann deshalb seine natürliche Reinigungs- und Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen. So entsteht Karies.

Tipps für gesunde Zähne

Gesunde Ernährung

- abwechslungsreiche Ernährung, auch schon in der Schwangerschaft
- wenig zuckerhaltige Lebensmittel
- Wasser und Tee ohne Zuckerzusätze
- kein zu langes Nuckeln am Fläschchen, auch nicht zum Einschlafen
- 4 bis 5 Mahlzeiten pro Tag. Zwischenmahlzeiten vermeiden, damit der natürliche Schutzfilm der Zähne sich regenerieren kann

Kauen anregen

- nicht alle Nahrungsmittel kleinmixen
- Essen nicht zu weich kochen
- Brotkrusten kauen lassen

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel zu gewöhnen, ohne Zucker, Sirup oder Honig hinzuzufügen.



Karies ist übertragbar. Daher sollten Eltern den Schnuller oder Breilöffel nicht abblecken.

Zähne putzen

- ab dem 1. Milchzahn
- 2 x täglich mit einer kleinen, weichen Bürste oder Silikon-Fingerhut für Babys
- Dauer: 3 Minuten (Sanduhr)
- möglichst 20-30 Minuten nach der Mahlzeit*
- bringen Sie Ihrem Kind das Ausspülen und Ausspucken spielerisch bei
- bis zum 8. Lebensjahr sollten die Eltern immer nachputzen (mit manueller oder elektrischer Zahnbürste)

*Wenn Sie direkt nach dem Essen Zähne putzen, ist der Zahnschmelz sehr weich, so putzen Sie die Schutzschicht des Zahnes ab. Damit der Zahnschmelz erhalten bleibt, empfehlen Zahnärzte, mindestens eine halbe Stunde zu warten. Der Speichel braucht diese Zeit, um sich nachzubilden und die Säure im Mundraum zu neutralisieren.

Zahnbürste

Jedes Kind sollte das Zähneputzen mit einer eigenen, normalen Zahnbürste erlernen.

Man kann von Anfang an eine elektrische Zahnbürste verwenden. Bis zum Alter von 5 Jahren wird die Zahnbürste allerdings durch die Eltern bedient.

Bei der manuellen Zahnbürste auf die Größe achten:

- für Kleinkinder: kleiner, dicker, rutschfester Griff und kleiner, kurzer Bürstenkopf
- Zahnbürste alle 3 Monate ersetzen
- Zahnseide ab 8 Jahren oder früher, wenn die Zähne eng zusammenstehen

Zu viel Fluor ist schädlich. Zahnpasta ist ein Putzmittel und enthält Säure. Bei zu festem Schrubben entsteht Zahnerosion.

Zahnpasta

Alter	Fluorkonzentration	Menge Zahnpasta
bis 2 Jahre	1000 ppm	Reiskorngröße (0,125 g)
von 2-6 Jahren	1000 ppm*	Erbsengröße (0,25 g)
ab 6 Jahren	1450 ppm	ganze Borstenfläche (0,5 - 1 g)

*Bei den 2-6-Jährigen, die ein erhöhtes Kariesrisiko aufweisen, wird empfohlen, die Menge auf 1450 ppm zu erhöhen (in Absprache mit dem Zahnarzt).

Zahnputztechnik

Kinderleichtes Zähneputzen mit der KAI-Methode

K = Kauflächen: diese werden durch leichte Bewegungen zuerst im Ober- und dann im Unterkiefer gereinigt.

A = Außenflächen:

Für Kleinkinder: bis ungefähr 7 Jahre mit geschlossenem Mund. Alle Außenflächen durch kreisende Bewegungen im Ober- und Unterkiefer vom Zahnfleisch (Rot) bis zu den Zähnen (Weiß) reinigen.

Ab 7 Jahre: mit offenem Mund: kleine Auswischbewegungen vom Zahnfleisch Richtung Zähne (von Rot nach Weiß).

I = Innenflächen – mit offenem Mund: kleine Auswischbewegungen vom Zahnfleisch Richtung Zähne (von Rot nach Weiß).

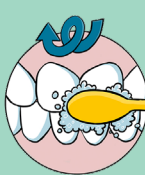
Zahnbürste richtig halten



Kauflächen putzen (20x)



Außenflächen putzen für Kleinkinder (15x)



Außenflächen putzen ab 7 Jahre (15x)



Innenflächen putzen(15x)



Zähneputzen mit der elektrischen Zahnbürste



Mit dem drehenden, runden Bürstenkopf 3 Sekunden auf jeder Zahnfläche bleiben. Zwischenräume und Zahnfleisch nicht vergessen. Die Zahnbürste wird vertikal gehalten, um das Zahnfleisch über die oberen und unteren Schneidezähne von innen und außen mitzuputzen.

Zahnarztbesuch

Eine regelmäßige Kontrolle wird zweimal jährlich ab dem Alter von 2,5 Jahren empfohlen.

Kostenerstattung

Wenn Sie eine Zahnarztpraxis aufsuchen, die „konventioniert“ ist, werden die Kosten für Kinder von 0-18 Jahren komplett von der Krankenkasse erstattet. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt. Bei Zahnfehlstellungen überweist Sie

Ihr Zahnarzt an einen Kieferorthopäden. Damit eine kieferorthopädische Behandlung teilweise rückerstattet wird, muss der Antrag bei der Krankenkasse vor dem 15. Geburtstag des Kindes eingereicht worden sein.



Unser Angebot

Zwischen 18 und 24 Monaten bietet Kaleido eine **kostenlose Beratung** zur Mund- und Zahnhygiene an. Ab dem 2. Kindergartenjahr startet unser Zahnpflegeprogramm in den Schulen.

Falls Sie weitere Fragen haben, stehen unsere Assistentinnen für Gesundheitsförderung von montags bis freitags, außerhalb der Schulzeiten, bis 18 Uhr zu Ihrer Verfügung.



**Fabienne
Duyster**

+32(0) 496 071 560

fabienne.duyster@kaleido-ostbelgien.be



**Charlotte
Kaldenbach**

+32(0) 471 518 221

charlotte.kaldenbach@kaleido-ostbelgien.be



**Profi-Tipp unserer Assistentinnen für
Gesundheitsförderung:**

„Gehen Sie es ruhig an. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild und machen Sie das Zähneputzen zum gemeinsamen morgendlichen und abendlichen Ritual.“




Ein Partner
für Familien.



Verantwortlicher Herausgeber:

Manfred Kohnen, Direktor
Gospertstraße 44
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554 644

 kaleido.ostbelgien
 kaleido_ostbelgien
 young_kaleido

Konzeption: Kaleido

Layout und Druck: Grenz-Echo AG und Pavonet PGmbH

Bildnachweise: istock: Seventyfour, Antonio Gravante, Websubstance

Gedruckt auf Recycling-Papier, hergestellt aus 100% Altpapier.

© 10.2022 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen

