

# RICHTIG ZÄHNE PUTZEN – VON ANFANG AN

Diese vier Schritte zeigen, was Sie bei der täglichen Zahnpflege Ihres Kindes beachten sollten, damit es statt frühzeitiger Karies gesunde und starke Zähne entwickelt.



1

## MIT WELCHEM ALTER GEHT ES LOS?

Die Mundhygiene beginnt schon vor dem ersten Milchzahn. Nach dem Füttern sollten Eltern ihrem Baby mit einem weichen Tuch sanft über das Zahnfleisch streichen. Richtiges Zähneputzen lernen die Kleinen erst mit zwei, drei Jahren.

### ! 0-2 JAHRE

#### ZÄHNEN

Die meisten Kinder zähnen im Alter von sechs bis neun Monaten. Säubern Sie den Mund Ihres Babys mit einem Mulltupfer, bis die Zahnchen erscheinen. Ein paar Tage nach deren Durchbruch können Sie dann eine Baby-Zahnbürste mit weichen Borsten verwenden.

2

## WIE LANGE SOLLTE ICH PUTZEN?

Leider reichen zehn Sekunden schnelles Putzen nicht aus. Für eine gründliche Reinigung empfehlen Experten zwei Minuten. Erst dann ist die Mundhygiene Ihres Kindes gesichert.



### ! 2 JAHRE +

#### FLUORID

Wenn Ihr Kind zwei Jahre alt wird, können Sie anfangen, eine fluoridhaltige, vor Karies schützende Zahncreme zu verwenden. Streichen Sie eine winzige Portion davon auf den Bürstenkopf und stellen Sie sicher, dass Ihr Nachwuchs den Schaum nach dem Zähneputzen restlos ausspuckt.

3

## WELCHE ZAHNBÜRSTE IST GEEIGNET?

Wenn Ihr Kind noch sehr klein ist, sollten Sie besser zu einer Handzahnbürste mit extraweichen Borsten greifen. Ab drei Jahren können Sie darüber nachdenken, auf eine elektrische Zahnbürste umzusteigen. Eine oszillierende Bürste mit Druckensensor und Timer unterstützt Ihr Kind beim Zähneputzen.



### ! 6 JAHRE +

#### MILCHZÄHNE

Ab einem Alter von sechs Jahren fallen die Milchzähne aus, um für permanente Beißerchen Platz zu machen. Am besten bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, damit es sich nicht erschreckt, wenn es soweit ist.

4

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Am Anfang wird Ihr Kind noch Unterstützung benötigen, wenn es sich die Zähne putzt oder die Zahnzwischenräume reinigt. Im Idealfall behalten Eltern ihren Nachwuchs bis zum Alter von acht, neun Jahren im Auge. Nur so lässt sich vermeiden, dass sich ein Kind schlechte Pflegegewohnheiten aneignet.

ELTERN SOLLTEN IHRE KINDER BEI DER ZAHNPFLEGE IM AUGE BEHALTEN, BIS DIESE 8-9 JAHRE ALT SIND.

