

- 1 Lassen Sie Ihre Zähne noch vor einer Schwangerschaft vom Zahnarzt untersuchen und behandeln. Denn Karies kann sich vom Mund der Mutter auf das Baby übertragen.
- 2 Über zahngesunde Ernährung können Sie sich bei Ihrem Zahnarzt oder einem Ernährungsberater informieren.
- 3 Das Risiko für Karies sinkt durch gesunde Ernährung, gründliche Mund- und Zahnpflege zu Hause, Fluoridierung zur Härtung des Zahnschmelzes und eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung durch das zahnärztliche Team.
- 4 Stillen kräftigt Kiefer, Lippen, Zunge und die Kopf- und Halsmuskulatur des Babys. So können sich Zahn- und Kieferstellung normal entwickeln.
- 5 Verwenden Sie bei Nuckelflaschen einen kiefergerechten Sauger und vergrößern Sie das Loch im Sauger nicht. Das Baby soll sich beim Saugen aus der Flasche ebenso anstrengen wie beim Stillen.
- 6 Lecken Sie Babyflaschensauger, Löffel oder Beruhigungsschnuller nicht ab, da Bakterien sonst von Mund zu Mund übertragen werden.
- 7 Lassen Sie Ihr Kind nicht ständig an der Flasche mit süßen und sauren Getränken nuckeln, weil durch das Dauernuckeln die Milchzähne zerstört werden. Spätestens mit einem Jahr sollte das Kind am besten Wasser aus Bechern oder Tassen trinken.
- 8 Sobald der erste Milchzahn sichtbar ist, sollten Sie Ihrem Kind täglich die Zähne putzen. Verwenden Sie dabei eine weiche Zahnbürste mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- 9 Putzen Sie Kinderzähne bis ins späte Grundschulalter zweimal täglich nach. Erst dann beherrschen die Kinder die Bewegungen so gut, dass sie allein putzen können.
- 10 Tauschen Sie die Kinderzahnbürsten regelmäßig aus. Wechseln Sie die Zahnbürste nach einer Krankheit.
- 11 Vereinbaren Sie eine Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt, sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind. So gewöhnen Sie Ihr Kind an regelmäßige Zahnarztbesuche.
- 12 Karies bei Kinderzähnen muss unbedingt behandelt werden, damit sie erhalten bleiben. Sonst können die Milchzähne zu früh ausfallen und dadurch können Zahnfehlstellungen entstehen.
- 13 Achten Sie darauf, dass Kinder Süßes nur nach Hauptmahlzeiten, nicht über den ganzen Tag verteilt und nicht abends nach dem Zähneputzen essen.