

## Liebe Eltern,

Milchzähne sind genauso wichtig wie bleibende Zähne. Mit den Milchzähnen lernt Ihr Kind **essen** und **sprechen**.



Daher ist es wichtig, **Schäden** wie z.B. eine frühkindliche Karies an den Milchzähnen zu **vermeiden**. Gleichzeitig legen Sie bei Ihrem Kind den Grundstein für eine **lebenslange Zahnpflege**, indem Sie es an das tägliche Zähneputzen **gewöhnen**.

Zwischendurch wehren sich Kinder gegen das Zähneputzen. Diese **Trotzphasen** sind normal. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen und bleiben Sie beharrlich. Ihre Mühe lohnt sich!

## Ablenkung hilft!

Sie können etwas Lustiges erzählen, nebenher Musik laufen lassen oder selber ein Lied singen. Bewährt hat sich auch, Abenteuerspiele zu machen wie „Zahnteufel“ mit der Zahnbürste jagen oder Ihrem Kind als Ritual einen Kuss auf Stirn und Nase zu geben, um danach die Zahnbürste mit den Zähnen „schmusen“ lassen. Das Zähneputzen passiert nebenbei.

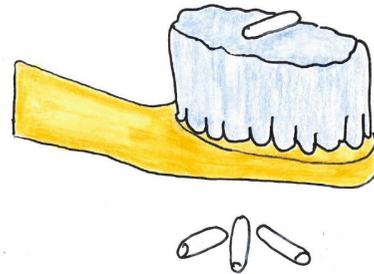
## Früh beginnen

Beginnen Sie die Zahnpflege **mit dem ersten Milchzahn**. Putzen sie die Zähne Ihres Kindes wenigstens **morgens** und **abends**.

Bis zum **1. Geburtstag** können Sie wählen, wie Ihr Kind das **Fluorid** bekommt, das die Milchzähne vor Karies schützt:

**Variante 1:** Verwenden Sie **2x** täglich Zahnpasta **ohne Fluorid**, wenn Sie Ihrem Kind 1x täglich eine Tablette **Vitamin D mit Fluorid** geben. Alternativ können Sie nur mit der angefeuchteten Zahnbürste putzen.

**Variante 2:** Putzen Sie **2x** täglich mit einer **reiskorngroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpasta (1000 ppm), wenn Sie Ihrem Kind 1x täglich eine Tablette **Vitamin D ohne Fluorid** geben.

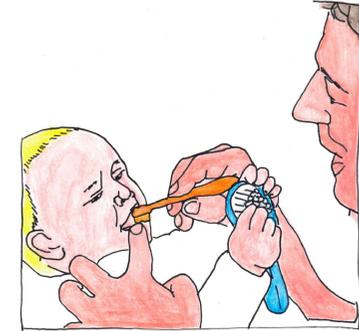


Vom **1. bis zum 2. Geburtstag** putzen Sie mit einer **reiskorngroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpasta (1000 ppm).

## Eine passende Technik finden

### Auf dem Wickeltisch ...

Das Köpfchen Ihres Kindes **ruht** in einem Handtuchnest, um den Kopf zu unterstützen.



### .... oder auf dem Schoß

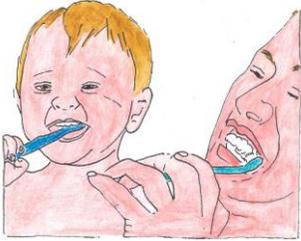
Sie können ihr Kind dabei gut **anschauen**. **Stützen** Sie das Köpfchen mit der einen Hand ab, während Sie mit der anderen Hand putzen.



Egal ob Ihr Kind bei der Zahnpflege liegt oder sitzt, es wird die Zahnpasta **verschlucken**. Deshalb verwenden Sie immer ganz wenig Zahnpasta.

## Mitmachen wollen

Bald will Ihr Kind **selber putzen**. Dabei sind Sie ein großes **Vorbild**. Kinder lieben es, ihren Eltern nachzueifern.



## Üben und Nachputzen

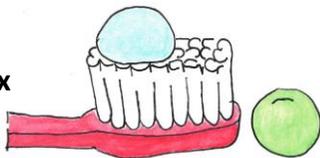
Auch wenn sich Ihr Kind sehr bemüht, es kann nicht gründlich putzen.

**Loben Sie** ihr Kind, damit es die Freude am Zähneputzen behält - und **putzen Sie immer nach**. Das **elterliche Nachputzen** kann **kuschelig** stattfinden, z.B. im Kinderbett oder auf Ihrem Schoß.

## Und so geht es weiter

**Ab dem 2. Geburtstag** können Sie anfangen, mit Ihrem Kind das **Ausspucken** zu üben.

Putzen Sie **2 bis 3x** täglich mit einer **erbsengroßen** Portion **fluoridhaltiger** Kinderzahnpaste (1000 ppm).



Besuchen Sie gerne unsere Homepage:  
[www.zahngesundheit.de](http://www.zahngesundheit.de)



### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm  
[zahngesundheit@en-kreis.de](mailto:zahngesundheit@en-kreis.de)



## Immer Ärger mit dem Zähneputzen?



Information  
für Eltern von Kleinkindern  
(0-2 Jahre)