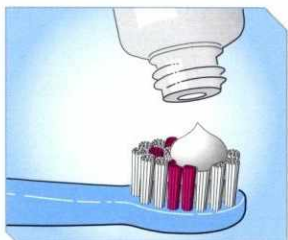
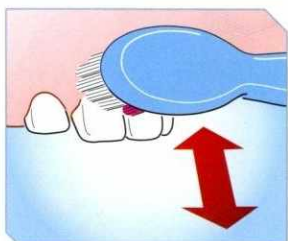


## Zähnebürsten, sobald der erste Zahn durchbricht!

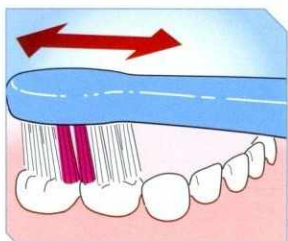
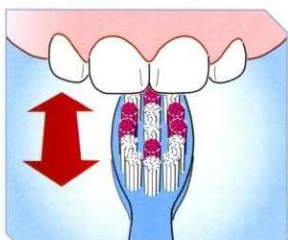
Es ist Aufgabe der Eltern, 1mal täglich das Zähnebürsten durchzuführen. Wichtig ist es, sofort nach dem Durchbruch des ersten Milchzahns anzufangen. Spätestens nach dem Erscheinen der zweiten Backenzähne (mit ca. 2 Jahren) ist das Bürsten der Zähne mit Kinderzahnpaste 2mal täglich durchzuführen.



Mit einer weichen Kinderzahnbürste und einem «Tupfen» fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Es wird empfohlen Kinderzahnpasten zu benutzen, welche mild aber nicht zu süß sind. Die Zahnbürste ist nach 1-2 Monaten auszuwechseln.



Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



Die Kauflächen der Milchmolaren sind mit kleinen, horizontalen Bewegungen zu bürsten.

Nach dem Zähnebürsten ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen; ausspucken genügt!



## Gesunde Milchzähne hat uns die Natur gegeben...

Bei richtiger Pflege und Ernährung  
bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund!

Herausgeber:  **Universität Zürich<sup>UZH</sup>** Zentrum für Zahnmedizin

Partner:  **Schweizerisches Rotes Kreuz**  **SSO**  
Schweiz, Verband der Mütterberaterinnen migesplus.ch Unsere Zahnärzte.

Sponsor:  **Trisa**  
OF SWITZERLAND TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Ohne Zucker keine Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache der Zahnkaries. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die Schmelz und Zahnbein auflösen. Diese Bakterien scheiden auch Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen. Dies lässt sich durch den seltenen Zuckerkonsum und die tägliche, sorgfältige Entfernung der Beläge vermeiden.

## Wichtig für Babies

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Leitungswasser (in der Schweiz von ausgezeichneter Qualität) der beste Durstlöscher.



### Achtung Schoppenflasche!

In die Schoppenflasche gehört grundsätzlich nur Leitungswasser oder Milch.

Die Schoppenflasche sollte nicht mit ins Bett gegeben werden.

Die Schoppenflasche ist mit 12 Monaten abzusetzen. Das Kind sollte dann aus der Tasse trinken.

Das Dauernuckeln an der Schoppenflasche gefüllt mit zuckerhaltigen Getränken (Sirup, Fruchtsäfte, Eistee, Softdrinks, usw.) kann innert Monaten zur Zerstörung des Milchgebisses führen.

Für die Breimahlzeiten eines Säuglings werden reife Früchte verwendet. Damit wird das Bedürfnis nach Süßem genügend abgedeckt. Zusätzlicher Zucker oder Honig usw. ist schädlich. Fertigbreie enthalten oft Zucker und sollen deshalb auf ihre Zusammensetzung überprüft werden. Wenn Süßigkeiten den Charakter des Besonderen behalten, d.h. eine Ausnahme bleiben, lernen die Kinder damit umzugehen.

**«Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker getaucht werden!»**

## Im Allgemeinen: nur zuckerfreie Zwischenmahlzeiten

Eine am Vormittag und eine am Nachmittag. Naschen zwischendurch zerstört die Zähne. Gezuckerte Speisen dürfen nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Dabei ist Folgendes zu bedenken:

- Eine zuckerhaltige Speise – auf einmal genossen – ist für die Zähne weniger schädlich als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen.
- Die zuckerhaltigen Speiseresten müssen sofort (innerhalb von zehn Minuten) durch Zähnebürsten entfernt werden.
- Stark gezuckerte Speisen verdrängen eine gesunde Kost, verderben den Appetit und können zu Übergewicht führen.

## Gesunde Zwischenmahlzeiten sind:



- Äpfel, Karotten, allgemein Frischfrüchte und Frischgemüse
- Dunkles Brot, Reiswaffeln, Vollkornzwieback
- Käse, Naturequark oder -Joghurt mit frischen Früchten und Nüssen
- Zum Trinken eignet sich Leitungswasser am besten

## Was nicht als gesunde Zwischenmahlzeit gelten kann:

- Dörrobst, Konfitüren- und Honigbrote
- Glacen, Schokolade, zuckerhaltige Backwaren, Schleckereien
- Obstkuchen (Wähen) enthalten Mehl und Zucker zugleich und sind dadurch sehr klebrig
- «Babyquetzli» wenn zuckerhaltig (Zuckergehalt prüfen!)
- Süsse und zuckerhaltige Getränke

## «Zuckerfrei» – «Zahnfreundlich»

«Zuckerfreie» Produkte dürfen bis zu 0.5% Zucker enthalten. «Ohne Zuckerzusatz» bedeutet lediglich, dass kein Zucker zugesetzt wurde. Produkte die so angepriesen werden, können aber von Natur aus verschiedene Zuckerarten enthalten, die bei häufigem Genuss Zahnkaries verursachen.



Nur der Begriff «Zahnfreundlich» gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süßigkeiten den Zähnen nicht schaden. Zahnfreundliche Produkte sind für Kleinkinder (vor dem Kindergarten) nicht geeignet.