



# Kinderzähne richtig pflegen



Mit der richtigen Taktik bleiben die Milchzähne gesund - und die Kleinen haben daran auch noch ihren Spaß ...

Wenn Ihr Baby Sie mit seinem charmanten zahnlosen Lächeln anstrahlt, wird Ihnen bereits die erste Entscheidung für die Gesundheit der kommenden Zähne abverlangt: Fluoridtabletten ja oder nein.

Fluorid ist ein Spurenelement, welches nachweislich den Zahnschmelz stärkt. Dies ist wissenschaftlich klar belegt.

Auf die Gabe von Fluoridtabletten sollte - bis auf wenige Ausnahmen - aber verzichtet werden. Mit etwa sechs bis acht Monaten brechen die ersten Milchzähnen durch. Ab jetzt sollte einmal täglich - am besten abends - mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste



geputzt werden. Der Fluoridgehalt sollte 500 ppm (0,05 %) nicht überschreiten. Die Zahnpasta sollte nicht zu süß schmecken, um ein absichtliches Herunterschlucken zu vermeiden. Dies gelingt sicher leichter, wenn keine Zahncremes verwendet werden, die nach Früchten oder Bonbons schmecken. Idealerweise wird mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste und einem dünnen Zahnpastafilm geputzt. Ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Milchzähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Portion geputzt werden.

Je früher sich Ihr Kind an die Zahnpflege gewöhnt, desto besser. Sobald es geschickt genug ist, sollte es auch selber die Zähne putzen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Kind die Zahnreinigung beizubringen. Das ist wesentlich wichtiger als die Wahl der Zahnbürste oder der -paste. Putzen Sie in jedem Fall noch einmal nach. Das gilt bis in die Schulzeit!

Ein Riesenspaß ist das Zähneputzen für die wenigsten Kinder. Ohne Motivation, Mithilfe und Kontrolle klappt es nie. Besondere Rituale, verschiedene Bürsten, eventuell auch elektrisch mit Timer und Musik können den Spaß am Putzen wecken.

Als Zahnarztteam unterstützen wir Sie natürlich in Ihren Anstrengungen, die Zähne Ihres Kindes gesund zu erhalten. Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Kind zu Ihren Kontrolluntersuchungen mitbringen. Es kann sich dann an die fremde Umgebung und an uns gewöhnen. Außerdem lernt es so von Anfang an, dass regelmäßige Untersuchungen selbstverständlich sind. Durch

seine Erfahrungen weiß es, dass man keine Angst vor dem Zahnarztbesuch haben muss, auch wenn vielleicht doch einmal an einem Zahn etwas gemacht werden muss.

Kinder haben im Alter zwischen zwei und sechs Jahren Anspruch auf insgesamt drei Früherkennungsuntersuchungen. Bei diesen Untersuchungen wird auch das Kariesrisiko eingeschätzt und eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung durchgeführt.

*Ihr Georg Stähn*

## TIPPS

- Seien Sie ein positives Vorbild bei der Zahnpflege.
- Müde Kinder putzen nicht so gerne. Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Abendritual.
- Lesen Sie Bilderbücher und erzählen Sie Geschichten zum Thema Zahnpflege. 'Karius und Baktus' kennt fast jeder.
- Lassen Sie die Kleinen ihre Zahnbürsten selber aussuchen, manche Kinder putzen lieber mit Spongebob als mit Biene Maja.
- Manche Kinder mögen die Vibrationen der elektrischen Zahnbürsten nicht.
- Putzuhren können zu längerem Putzen motivieren.

 ZAHNARZTPRAXIS  
GEORG STÄHN

Neusser Straße 277  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: (02161) 60 32 37

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

## Wir möchten jetzt noch mehr für Sie tun.

Ab sofort können wir Ihnen noch besser mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dazu haben wir unsere **Servicezeiten** für Sie verändert. Sie erreichen uns jetzt mit Sicherheit: **Montag bis Freitag von 08:30 bis 18:00 Uhr • Samstag von 09:00 bis 12:00 Uhr**



Geschäftsstellenleiter **Michael Jendges**  
Plektrudisstraße 6 • 41179 Mönchengladbach  
Telefon 02161 581041 • Fax 9463271  
michael.jendges@gs.provinzial.com • Handy 0177 4826205



**Ab sofort haben wir mittags durchgehend für Sie geöffnet.**

[www.provinzial.com](http://www.provinzial.com)