

Richtiges Zähneputzen

- 2x täglich – morgens und abends
- mit einer weichen Kinder-Zahnbürste
- bis zum 2. Geburtstag: 1x mit einer fluoridhaltigen, erbsengroßen Menge Zahnpasta
ab dem 2. Geburtstag: die Zähne jedes Mal mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen

Ideal wäre:

- 2 bis 3 Minuten lang
- nach der KAI-Methode, d.h. zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen



Wechseln Sie die Bürste mindestens 4x pro Jahr sowie nach jeder Infektionskrankheit.

Styria  vitalis

Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 / 82 20 94

E: gesundheit@styriavitalis.at

ZVR: 741107063 | 09.2016

www.styriavitalis.at



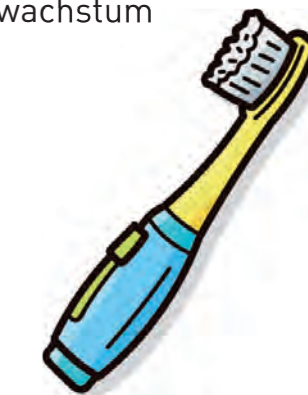
Fotos: Fotolia-famveldman, Fotolia-Yael Weis, Croce & Wir, Fotolia-wenchiawang



Styria  vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

Die Milchzähne sind wichtig...

- als Platzhalter für die bleibenden Zähne und damit für ein gesundes Kieferwachstum
- für die Sprachentwicklung und Lautbildung Ihres Kindes



Die richtige Zahnpflege ist ab dem ersten Milchzahn eine wichtige Aufgabe für die Eltern.

Schnuller, Trinkflasche & Co

Dauernuckeln - egal ob am Schnuller, an der Trinkflasche oder dergleichen - sollte nicht zur Gewohnheit werden, da es zu Zahnfehlstellungen führen kann.

- Schlecken Sie den Schnuller, Löffel oder die Trinkflasche Ihres Kindes nicht ab, da Sie dadurch Ihre eigenen Kariesbakterien übertragen.
- Füllen Sie keine zuckerhaltigen Getränke wie Säfte oder gesüßte Tees in Trinkflaschen und Co - erhöhtes Kariesrisiko!



Gewöhnen Sie Ihrem Kind den Schnuller spätestens bis zum 3. Geburtstag ab.

Zahnarztbesuch

Gehen Sie mit Ihrem Kind rund um den ersten Geburtstag zum ersten Mal zum Zahnarzt/ zur Zahnärztin. Ab dann regelmäßig mindestens 1x pro Jahr.

Vertrauen ist wichtig! Je früher sich Ihr Kind an den Zahnarztbesuch gewöhnt, desto stressfreier wird dieser für Ihr Kind ablaufen.

Zähneputzen - so gelingt's

- Gemeinsames Zähneputzen ist wichtig - Kinder lernen am besten durch Nachahmung
- Geschichten erzählen oder Lieder singen
- Eine selbst ausgesuchte Zahnbürste oder Zahnpasta
- Zähneputzen vor dem Spiegel
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt - probieren Sie einfach aus, was Ihrem Kind und Ihnen gefällt!
- Auch wenn das Zähneputzen einmal nicht so gut gelingt - keine Sorge - wichtig ist es am Ball zu bleiben und regelmäßig zu putzen.



Zähneputzen braucht Elternhand - Kinder benötigen bis zum 10. Lebensjahr die Unterstützung der Eltern beim Zähneputzen

Zahngesund essen & trinken

- Wasser ist der beste Durstlöscher.
- Achten Sie zwischen den Mahlzeiten auf Esspausen, damit die Zähne nicht ständig den Speiseresten ausgesetzt sind.
- Bieten Sie Ihrem Kind nach der abendlichen Zahnpflege nichts mehr zu essen an.

Infos zum Thema Essen & Trinken in den ersten zwölf Lebensmonaten finden Sie auch unter:

www.stgkk.at/richtigessen

