

## Richtiges Zähneputzen

- 2x täglich – morgens und abends
- mit einer weichen Kinder-Zahnbürste
- und einer reiskorngroßen Portion fluoridhaltiger, altersentsprechender Kinder-Zahnpasta
- alle Zähne rundherum gründlich putzen - also **K**auflächen, **A**ußenflächen und **I**nnenflächen



Auf der Tube steht, für welches Alter eine Zahnpasta geeignet ist.

Wechseln Sie die Zahnbürste mindestens 4x pro Jahr sowie nach Infektionskrankheiten.

Styria  vitalis

Marburger Kai 51/3  
8010 Graz

T: 0316 / 82 20 94

E: [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at)

ZVR: 741107063 | 11.2024

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



Vertiefende Infos: [styriavitalis.at/methodenreport/gesunde-milchzaehne/](http://styriavitalis.at/methodenreport/gesunde-milchzaehne/)  
Fotos: Croce & Wir, Fotolia-famveldman, Yael Weis, wenchiawang, zhevasylieva

Styria  vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!

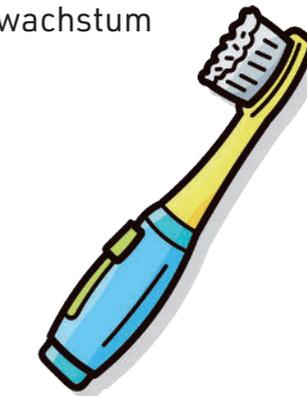


## Gesunde Milchzähne sind wichtig ...

- 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

- Bieten Sie den Schnuller nur selten und kurz an. Gewöhnen Sie Ihrem Kind den Schnuller spätestens bis zum 2. Geburtstag ab. So gelingt es:
  - Den Schnuller nach und nach aus dem Lebensumfeld entfernen.
  - Den Schnuller auf den Schnullerbaum hängen.
  - Bilderbücher oder Geschichten vorlesen, die den Abschied vom Schnuller thematisieren.
- Vermeiden Sie Dauernuckeln z.B. am Schnuller oder an der Trinkflasche, weil das zu Zahnfehlstellungen führen kann.
- Füllen Sie keine zuckerhaltigen Getränke wie Limonaden, Säfte oder gesüßte Tees in Trinkflasche oder Trinkbecher, weil das die Zähne schädigen kann.



## Zahnarzt/-ärztin

Gehen Sie mit Ihrem Kind rund um den ersten Geburtstag zum ersten Mal zum Zahnarzt/zur Zahnärztin. Ab dann regelmäßig 2x 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

- Geben Sie dem Zähneputzen einen fixen Platz im Tagesablauf.
- Legen Sie die ganz Kleinen zum Zähneputzen auf die Wickelaufgabe oder Ihren Schoß.
- Putzen Sie gemeinsam die Zähne, weil Kinder lernen am besten durch Nachahmung.
- Lassen Sie Ihr Kind die Zahnbürste selbst aussuchen.
- Putzen Sie die Zähne vor dem Spiegel.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Zähneputzen vom ersten Milchzahn bis zum 10. Lebensjahr.



Keine Sorge, wenn das Zähneputzen einmal nicht so gut gelingt. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und regelmäßig zu putzen.

## Zahngesund essen & trinken

- Wasser ist der beste Durstlöcher. Vermeiden Sie stark gezuckerte Lebensmittel und Getränke. Ein Blick aufs Etikett lohnt sich.
- Achten Sie zwischen den Mahlzeiten auf Esspausen, damit nicht ständig Speisereste an den Zähnen haften.
- Bieten Sie Ihrem Kind nach dem Zähneputzen am Abend nichts mehr zu essen an.

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

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

