



Erste Zähne, grosse Verantwortung: So pflegen Sie die ersten Zähne Ihres Kindes richtig!

Der erste Milchzahn ist ein aufregender Meilenstein im Leben Ihres Kindes – und der Startschuss für eine regelmässige Zahnpflege. Auch wenn die kleinen Zähnchen nur vorübergehend sind, spielen sie eine entscheidende Rolle für die gesunde Entwicklung von Sprache, Kiefer und bleibenden Zähnen. Erfahren Sie hier, wie Sie die Zähne Ihres Kindes von Anfang an richtig pflegen und es auf gesunde Gewohnheiten vorbereiten, die ein Leben lang halten.

Zahnpflege ab dem 1. Milchzahn bis zum 2. Geburtstag

Zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat ist der erste Milchzahn im Unterkiefer zu sehen. Die anderen folgen in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Bis alle 20 Milchzähne da sind (je zehn im Ober- und Unterkiefer), dauert es rund zweieinhalb Jahre. Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, denn sie halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Sie spielen zudem eine wichtige Rolle bei der Sprachentwicklung, beeinflussen die Mimik und helfen beim Abbeissen und Kauen.

Der Durchbruch des ersten Milchzahns ist zugleich der Startschuss für eine regelmässige Zahnreinigung. Die Aufgabe der Eltern ist es, von nun an einmal bis zweimal täglich die Zähne mit einer sehr weichen Babyzahnbürste und einer Kinderzahnpaste zu putzen. Wir empfehlen Ihnen ab Durchbruch des ersten Zahns bis zum 2. Geburtstag eine milde, nicht zu süsse zu verwenden: 1-mal täglich eine erbsengrosse Menge von rund 250 mg bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm oder 2-mal täglich eine reiskorn-grosse Menge von rund 100 mg bei einer Fluoridkonzentration von > 500 ppm.

Führen Sie die Zahnpflege als Abendritual nach dem Stillen oder dem Schoppen ein. Achten Sie darauf, anschliessend Ihrem Kind nur Wasser und keine Milch zu geben, da diese Milchzucker (Laktose) enthält, der Karies verursachen kann. Sollte Ihr Kind etwas zur Beruhigung brauchen, ist ein zahn- und kieferfreundlicher Nuggi ratsamer als der Daumen. Er hilft, Fehlentwicklungen an Zähnen und Kiefer zu vermeiden. Spätestens im Alter von drei Jahren sollte dem Kind das Nuckeln abgewöhnt werden.

Die tägliche Zahn- und Mundpflege dient Ihrem Kind ebenfalls als nützliche Vorbereitung für den Zahnarztbesuch. Stellen Sie Ihr Kind Ihrem Zahnarzt, Ihrer Zahnärztin zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat zum ersten Mal und anschliessend regelmässig vor. Damit können Zahnstellungs- und Bisslagefehler frühzeitig erkannt und bei erhöhtem Kariesrisiko zusätzliche Massnahmen eingeleitet werden.

Zahnpflege ab dem 2. Geburtstag

Mit rund zwei Jahren sind die ersten motorischen Fähigkeiten ausgebildet. Das Kleinkind kann spielerisch an die selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Seien Sie ein Vorbild und führen Sie die tägliche Zahnpflege als gemeinsames Ritual ein. Motivierend hilft ein lustiges Zahnputzlied oder eine Zahnputzuhr, welche die Aufmerksamkeit des Kindes verlängern. Kinder dürfen auch mal die Zähne der Eltern putzen, das verstärkt ebenfalls die Aufmerksamkeit und ihre Bereitschaft für das «Nachputzen» der Eltern.



ZAHNFREUNDLICH

und zeichnet Produkte aus, die nach einem weltweit anerkannten wissenschaftlichen Test als zahnfreundlich bestätigt wurden.

Mit dem sympathischen Zahnmännchen können sowohl Kinder als auch Erwachsene auf einen Blick erkennen, welche Produkte gut für ihre Zähne sind – ganz ohne die Zutatenliste studieren zu müssen. Für eine bessere Mundgesundheit!

® Aktion Zahnfreundlich Schweiz ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein, der sich dem Ziel verschrieben hat, die Mundgesundheit in der Schweiz zu verbessern. Der Verein fördert und unterstützt Initiativen rund um die Mundgesundheit. Dazu gehören unter anderem die Förderung von zahnfreundlichem Ernährungsverhalten oder die Vermittlung der richtigen Mundhygiene. Ein zentraler Bestandteil der Arbeit ist die Auslobung zahnfreundlicher Produkte mit dem bekannten Zahnmännchen. Diese Garantiemarke dient als Wegweiser für zahnfreundliches Verhalten

Wenn Ihr Kind etwa zweieinhalb Jahre alt ist, hat es ein vollständiges Milchgebiss. Am Anfang stehen die Zähne häufig noch lückenlos. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr treten Lücken zwischen den Zähnen auf. Dies ist wichtig, damit die nachfolgenden, grösseren und bleibenden Zähne auch Platz im Kiefer finden. Ein gesundes Milchgebiss ist die Basis für ein gesundes bleibendes Gebiss. Denn gehen Milchzähne durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden schief nach. Ausserdem verursachen kranke Zähne Zahnschmerzen – manchmal gar Eiter. Solche Prozesse können die Entwicklung der bleibenden Zähne empfindlich stören.

Ab dem zweiten Geburtstag empfehlen wir, die Milchzähne 2-mal täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – gründlich zu putzen. Die Menge der aufzutragenden Kinderzahnpaste variiert je nach Fluoridkonzentration: bis zu einer vollen Bürstenlänge (250–500 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm; eine erbsengrosse Menge (rund 250 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 1000 ppm. Beachten Sie, dass nebst der 2-mal täglichen Mundpflege die Zähne auch nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit geputzt werden sollten.

Erfahren Sie mehr zur Zahnpflege ab dem Gebisswechsel und über altersgerechte Zahnputztechniken auf unserer Website: zahnfreundlich.ch



Übrigens: Aktion Zahnfreundlich Schweiz ist auf Instagram. Folgen Sie [@aktionzahnfreundlich_ch](https://www.instagram.com/aktionzahnfreundlich_ch) für spannende Abenteuer vom Zahnmännchen, zahnfreundliche Rezepte, Tipps & Tricks für ein strahlendes Lächeln, Informationen zum Verein und vieles mehr.