



Gesunde Zähne

Von Anfang an



Zahnärztekammer
Niedersachsen

Er hat viel vor



Wir auch...

Ziele



Naturngesunde Milchzähne



Naturngesunde bleibende Zähne

UNSERE ZIELE HEUTE

- Mundgesund durch die Schwangerschaft. - Wie? Und warum eigentlich?
- Der erste Zahn und wie ab jetzt richtig geputzt wird.
- Wann muss ich eigentlich das erste Mal zum Zahnarzt mit meinem Kind?
- Braucht mein Kind einen Schnuller für die Gebissentwicklung?



SCHWANGERSCHAFT



SCHWANGERSCHAFT

Probleme

- Würgereiz kann das Zähneputzen erschweren.
- Höheres Risiko für Zahnfleischentzündungen.
- Unregelmäßige, häufige Nahrungsaufnahme erhöht das Kariesrisiko.
- Eine unbehandelte Parodontitis erhöht das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden.

SCHWANGERSCHAFT

Lösungen

- Eine Zahnbürste mit kleinem Kopf kann das Zähneputzen bei starkem Würgereiz erleichtern.
- Die Zahnzwischenräume sollten täglich gereinigt werden.
- Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für eine professionelle Zahnreinigung in der Schwangerschaft.
- Mindestens eine zahnärztliche Kontrolle sollte in der Schwangerschaft erfolgen.
- Eine Behandlung ist im 2.Trimester mit wenigen Einschränkungen möglich.

Die ersten Zähne

**Bringen Sie Ihr Baby mit in die Praxis,
damit es schon früh alles kennenlernen
kann.**





Gemeinsamer
Bundesausschuss

Name _____

Vorname _____

Geburtsdag _____

Müller

Kinderuntersuchungsheft

Bitte bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

U2	3.-10. Lebenstag	vom: _____	bis: _____
U3	4.-5. Lebenswoche	vom: _____	bis: _____
U4	3.-4. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U5	6.-7. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U6	10.-12. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U7	21.-24. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U7a	34.-36. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U8	46.-48. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
U9	60.-64. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.



Im hinteren Teil des gelben U-Heftes befinden sich seit dem 01.01.2026 die zahnärztlichen Untersuchungen



Putzen Sie Ihrem Kind

ab dem 1. Zahn (!)

mit Kinderzahncreme die Zähne
(2x täglich **1000** ppm Fluorid, reiskorngroße
Menge) (Fluoridgabe des Kinderarztes
berücksichtigen)

+ Zähneputzen entfernt Beläge

+ Fluorid bildet Schutzschicht

**Von klein auf an´s Zähneputzen
gewöhnen!**





**Zahnpasta ohne
Fluorid besser?**



Vermeiden Sie zuckerhaltige Nahrung,
besonders zuckerhaltige Getränke (Säfte,
Früchtetees, *Dauerstillen* ab dem 2.ten LJ)



Gefahr: Nuckelflaschenkaries

*Ab Beikostalter zusätzliches Trinken aus
dem Becher*



ERNÄHRUNG

- In vielen Lebensmitteln lauern versteckte Zucker.
- Selbstgekochtes Essen ist immer stark verarbeiteten Lebensmitteln vorzuziehen.
- Es gibt viele (Back-)Rezepte die Industriezucker durch z.B. Bananen ersetzen; Z.B. Bananenwaffeln.
- Getränke: So lange wie möglich nur Wasser, ungesüßter Tee oder Milch. Gesüßte Getränke später, am besten nur zu den Mahlzeiten. Saftschorlen selber mischen.



Versteckter

• • • ZUCKER • • •

Oft versteckt sich Zucker in Produkten, in denen niemand ihn vermuten würde – so auch in Getränken wie der Apfelsaftschorle. Da hilft nur **der Blick ins Kleingedruckte**.

Apfelschorle
0,5 Liter



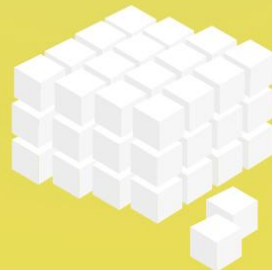
8 %

Fruchtjoghurt
250 g



14 %

Cerealien
375 g



37 %



Verteilung von Zucker ist entscheidend.
Anzahl und Länge der Zwischenmahlzeiten
entscheidend.

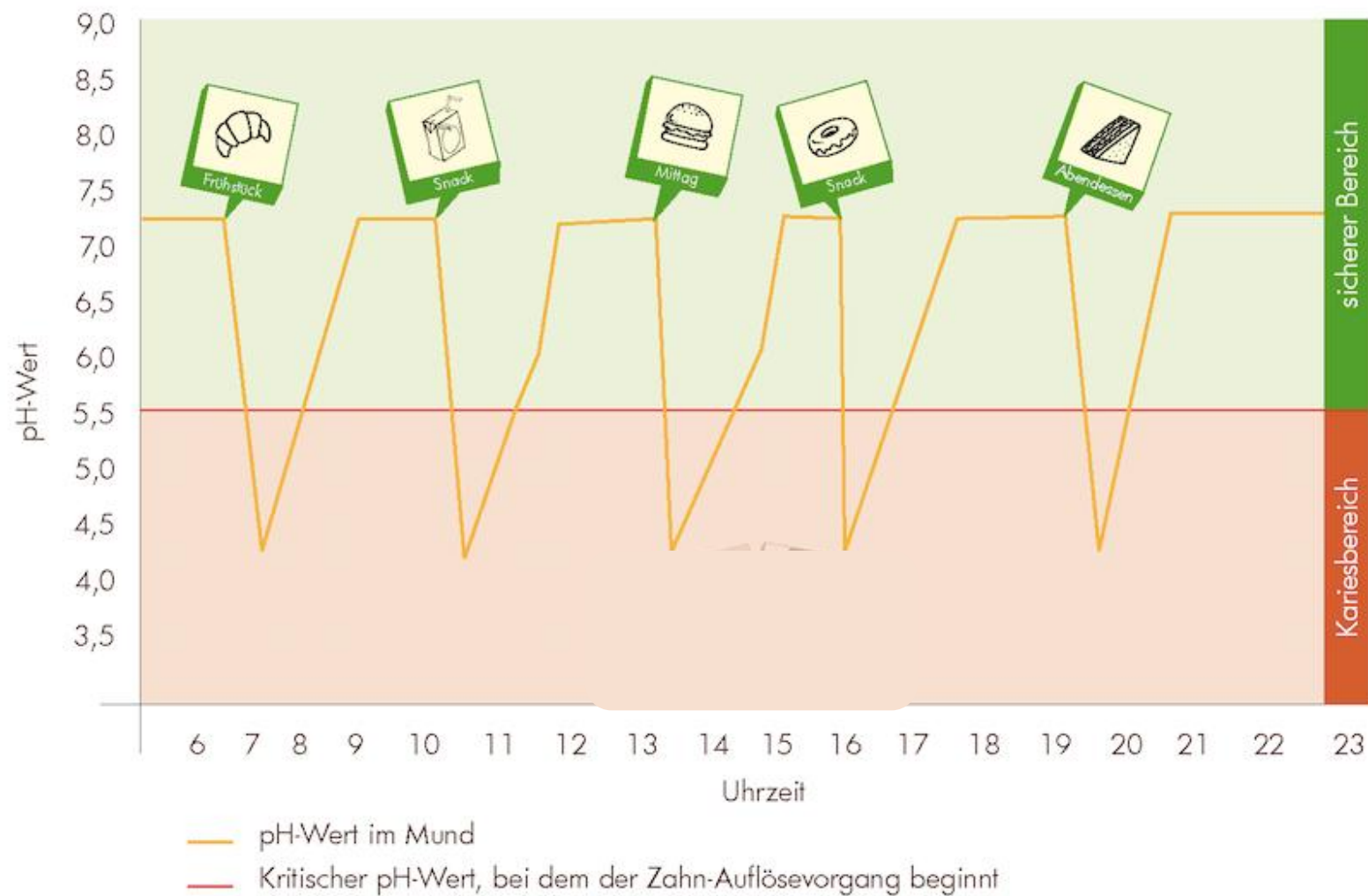
Woher kommt Karies?

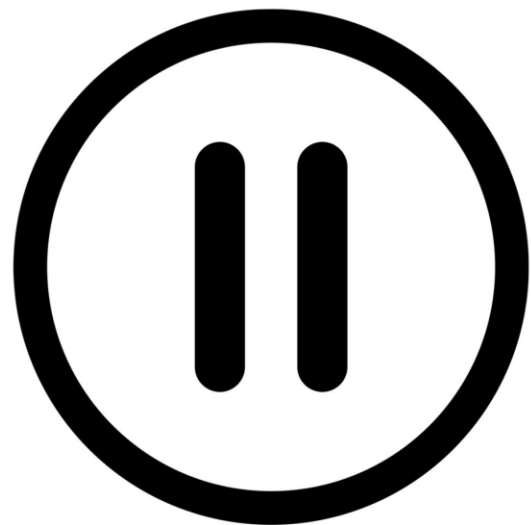




Kariesbakterien kommen von anderen Menschen!

**Meist die Mutter, aber auch Geschwister, Vater,
andere Kinder.**





PAUSE

METALCO.IT

**Zähne brauchen mal 'ne
Pause!**

Das Milchgebiss

Ab dem 2. Jahr putzen Sie **2 x täglich** die Zähne
Ihres Kindes mit einer erbsengroßen Menge
flouridhaltiger Zahnpaste (1000 ppm)



Wie?

Wann?

Womit?

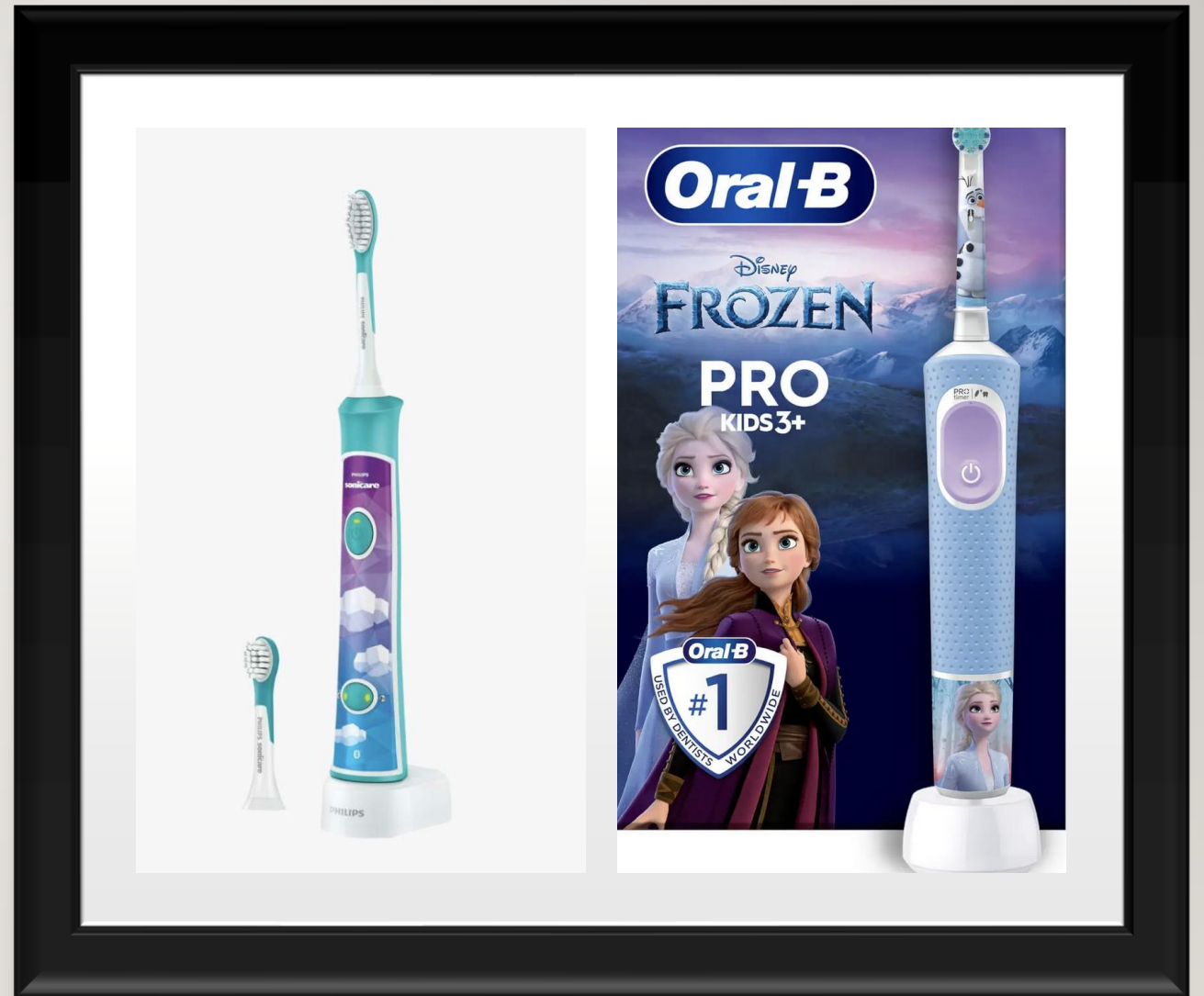


In vertrauten Situationen z.B. nach dem
Füttern direkt im Hochstuhl



Im Liegen
Vor dem Spiegel

-
- Erlaubt?
 - Schäden möglich?



**Verbinden Sie das Zähneputzen mit etwas
Positivem, vermeiden Sie Stress**







KAI - Regel

Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

Womit?

Lernzahnbürste (0 bis 3 Jahre)



- kleiner (ca. 2cm), abgerundeter Bürstenkopf
- Kunststoffborsten
- flaches Borstenfeld, evtl. mit Dosierhilfe
- kompakter, gerader Griff

Elektrische Zahnbürste

ja, **aber:**

Wichtig ist auch hierbei eine
altersgerechte Putztechnik!

Empfehlung:

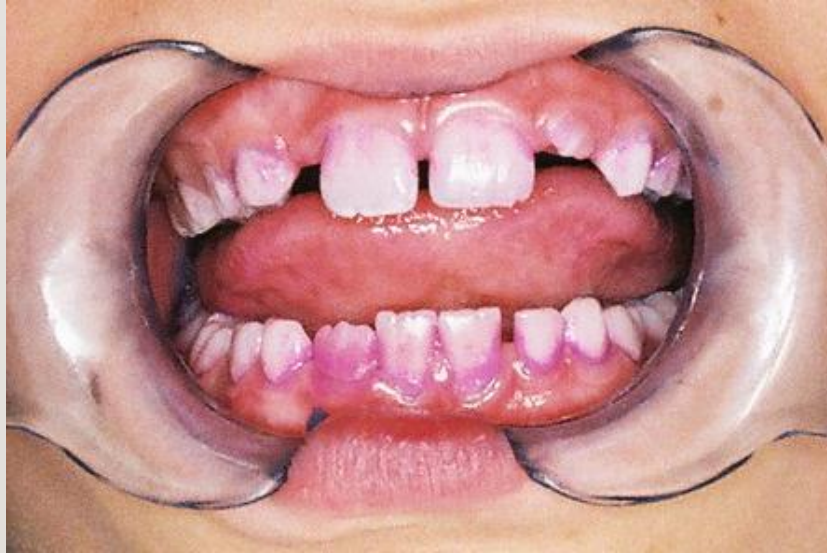
- Morgens mit Handzahnbürste
- Abends mit E-Zahnbürste



- Putzen Sie den durchbrechenden, bleibenden Backenzahn **seitlich!**

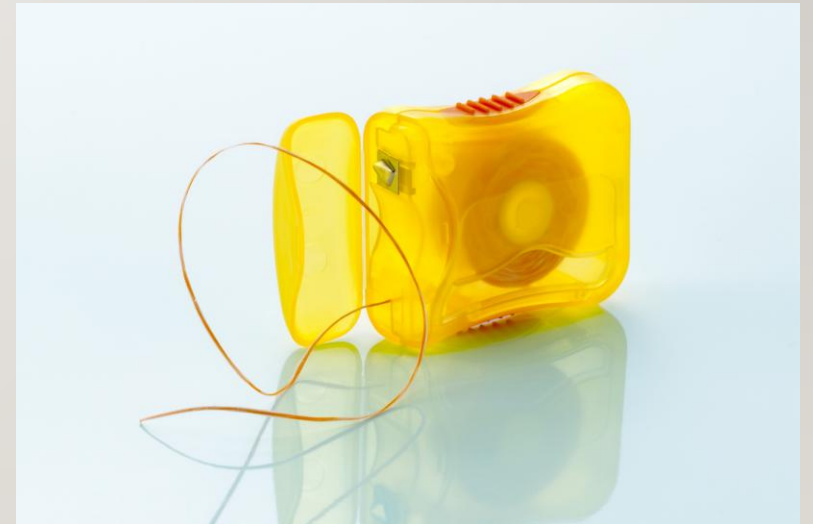
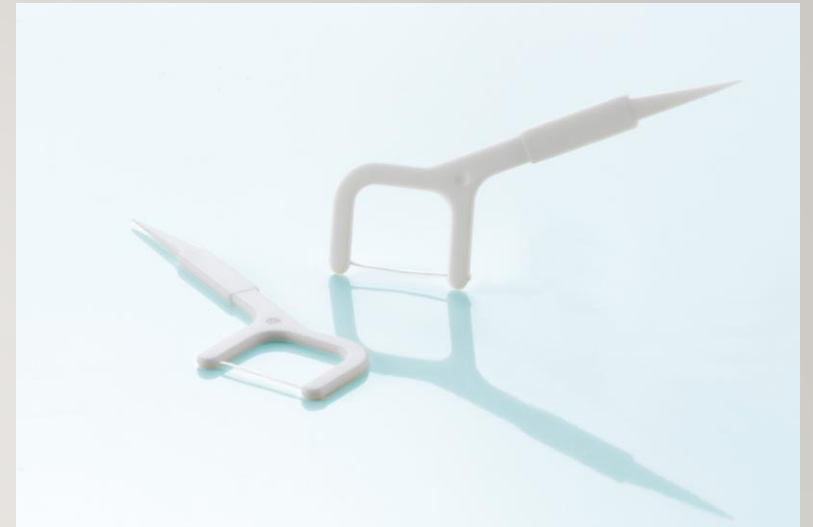


Goldene Putzregel



Putzen Sie Ihrem Kind bis zum Ende
der Grundschulzeit die Zähne nach.

-
- Sobald die Milchbackenzähne da sind, sollten die Zahnzwischenräume mindestens einmal täglich mit Zahnseide gereinigt werden.



SCHNULLER

Entwöhnung bis
2. Geburtstag ideal,
aber kein MUSS!



*„Der Schnuller ist wie ein Medikament zur
Beruhigung einzusetzen.“*

*Ab Beikostalter sollte er reduziert werden.
Der Daumen darf den Schnuller aber
nicht ersetzen*





rumlandt@zkn.de

0511 / 83391-310



Herzlichen
Dank!