



Hinweise für Eltern

nach einer Empfehlung der Bundeszahnärztekammer(BZÄK): ECC_Hinweise_fuer_Eltern

Zahnpflege:

- Ab dem ersten Milchzahn sollten Eltern morgens und abends die Zähne des Kindes putzen. In den ersten zwei Lebensjahren sollten sie einmal täglich einen dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste auf die Zahnbürste geben; ab dem Alter von zwei Jahren ist zweimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste verwenden.
- Ab ca. zwei Jahren sollte das Kind an eine selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Die Eltern sind jedoch noch dafür verantwortlich, die Kinderzähne sauber zu halten. Dies gilt in etwa bis zum Ende der zweiten Klasse, aber mindestens bis ca. sechs Jahre.
- Nach dem besonders wichtigen abendlichen Zähneputzen sollte das Kind nichts mehr essen und nur noch stilles Wasser trinken.

Ernährung:

- Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme (Säuglingsmilch) oder zum Durstlöschen (Wasser, keine Schorle), nicht zum Nuckeln. Glasflaschen haben dabei Vorteile, diese dürfen dem Kind jedoch nicht zum Eigengebrauch überlassen werden.
- Sobald das Kind frei sitzen kann, sollte es aus dem offenen Becher trinken, es benötigt kein Trinklerngefäß.
- Babys und Kleinkinder sollten Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken.
- Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kauaktive Ernährung ist wesentlich: rohes Gemüse, Vollkornprodukte und wenig Obst zwischen den Hauptmahlzeiten sollte in kindgerechter Form angeboten werden. Süßigkeiten oder auch salzige Snacks sollten ebenso wie süße und kohlenstoffhaltige Getränke eine seltene Ausnahme sein.
- **Achten Sie besonders auf ein Vermeiden versteckter Zucker!** Lesen Sie Zutatenlisten, falls Sie aufbereitete Lebensmittel einsetzen.
 - ose: Glukose, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Fructose, Maltose, Laktose,
 - Sirups: Fruktosesirup, Glukosesirup, Stärkesirup, Karamellsirup, Ahornsirup
 - Dextrine: Maltodextrine, Weizendextrine
 - Milcherzeugnisse: Laktose, Milchzucker, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
 - Malze: Maltose, Malzextrakt, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt
 - Fruchtzucker: Traubenzucker, Traubensüße
 - Weitere süße Zutaten: Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kandis
- Verwenden Sie möglichst selten und wenige Fertigprodukte und bereiten Sie Speisen aus frischen Zutaten zu. Vermeiden Sie Fastfood!

Schnuller:

- Soweit möglich, sollte auf Schnuller verzichtet werden. Dennoch ist ein Schnuller dem Daumenlutschen vorzuziehen. Daumenlutschende Babys und Kleinkinder sollten möglichst früh auf den Schnuller umgewöhnt werden um Zungenfehlfunktionen und Zahnfehlstellungen vorzubeugen. Das Nuckeln am Schnuller sollte zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag beendet sein.

Zahnarztbesuche

- Eine erste Beurteilung der Zahngesundheit erfolgt in den ersten 12 bis 24 Monaten meist durch den Kinderarzt. Darüber hinaus raten wir, anschließend zweimal jährlich zahnärztliche Kontrollen durchführen zu lassen.