

KAI



Kauflächen

Hin und her, hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer!



Außen- flächen

Rundherum von rot nach weiß,
außen putzen wir im Kreis!



Innen- flächen

Fege aus, fege aus,
alle Krümel müssen raus!

Tipps für gesunde Milchzähne

- ab dem ersten Milchzahn:
2x täglich zu Hause Zähneputzen,
morgens und abends
- ab dem zweiten Lebensjahr:
zusätzlich 1x täglich Zähneputzen in der Kita
- ab dem sechsten Lebensmonat:
2x im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis
- viel frisches Gemüse und Obst essen
- selten zuckerhaltige Lebensmittel essen
- vorwiegend Wasser und ungesüßten Tee trinken
- Getränke aus einem Becher oder einer
Tasse trinken
- Kinderzahnpaste mit Fluorid und fluoridiertes
Speisesalz benutzen



Adressen

Einen Zahnarzt oder eine Zahnärztin in Ihrer Nähe finden Sie am einfachsten über die Datenbank der Zahnärztekammer Berlin:

www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnarztsuche

Beratung zu zahnmedizinischen Fragen bekommen Sie bei den Zahnärztlichen Diensten (ZÄD) der Bezirke:

- Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel. 9029-16233
- Friedrichshain-Kreuzberg, Tel. 90298-8317 und -2731
- Lichtenberg, Tel. 90296-7614
- Marzahn-Hellersdorf, Tel. 90293-3716
- Mitte, Tel. 9018-45189 und 9018-45192
- Neukölln, Tel. 90239-3490
- Pankow, Tel. 90295-2875
- Reinickendorf, Tel. 90294-5173 und 90294-5174
- Spandau, Tel. 90279-2453
- Steglitz-Zehlendorf, Tel. 90299-3607
- Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90277-6520
- Treptow-Köpenick, Tel. 90297-4005

Alle Fragen rund um gesunde Zähne beantwortet die Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG) Tel. 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

Mit freundlicher Unterstützung von: Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG), Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH), Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG Berlin)



Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Tel. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Fotos:
Titel © iStock.com/Anastasia Korchagina
Innenseite von links nach rechts
© iStock.com/taonga, iStock.com/tizkes,
iStock.com/peakSTOCK,
iStock.com/Peopleimages

Gestaltung und Druck:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege, August 2024

Deutsch

EIN STRAHLEND SCHÖNES KINDERLÄCHELN

Gesunde Milchzähne brauchen Pflege!

BERLIN



Liebe Eltern,

gesunde Milchzähne sind für Ihr Kind wichtig:

- zum Kauen der Nahrung
- für die Sprachentwicklung
- um Platz für nachfolgende Zähne frei zu halten.

Milchzähne sind besonders anfällig für Karies, da der Zahnschmelz sehr weich ist. Zahnbelag besteht aus Bakterien, die sich auf der Zahnoberfläche ansammeln. Diese Bakterien wandeln zucker- und kohlehydrathaltige Lebensmittel und Getränke in Säure um, die den Zahnschmelz angreift. Durch Zähneputzen lassen sich Speisereste und Zahnbelag entfernen und damit Karies verhindern.

Kranke Milchzähne können starke Schmerzen verursachen. Auch deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Kind auf eine gute Zahnpflege achten. Dann wird Ihr Kind nicht nur gesunde Zähne behalten, sondern auch sein strahlendes Lächeln!



Zahnarztpraxis

Ab einem Alter von etwa 6 Monaten sollten Sie Ihr Kind zweimal im Jahr in Ihrer Zahnarztpraxis vorstellen. Dort können beginnende Zahnschäden frühzeitig erkannt und behandelt werden.

In der Zahnarztpraxis gibt es auch den Berliner Kinderzahnpass. Der Pass zeigt Ihnen, wann Sie mit Ihrem Kind zur Vorsorge und Kontrolle gehen sollten.

Gesetzlich Versicherte im Alter vom 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat haben Anspruch auf insgesamt drei Früherkennungsuntersuchungen (FU).

1. FU vom 6. bis zum vollendeten 9. Lebensmonat
2. FU vom 10. bis zum vollendeten 20. Lebensmonat
3. FU vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat



Zähneputzen

Bis zum 2. Geburtstag

Putzen Sie 2 x täglich mit einer reiskorngroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid) morgens und abends die Zähne Ihres Kindes sauber. Vitamin D verordnet die Kinderarztpraxis.

Ab dem 2. Geburtstag

Putzen Sie 2 x täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid) morgens und abends die Zähne Ihres Kindes sauber.

Bei Kleinkindern müssen Sie das Zähneputzen selbst übernehmen, bei größeren Kindern putzen Sie weiterhin abends die Zähne sauber, bis Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann.

So bleiben die Milchzähne gesund!



Gesunde Ernährung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind gesund isst und trinkt.

- Muttermilch ist die beste Ernährung für die Kleinsten.
- Sorgen Sie bei den Größeren für eine zuckerarme, gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und körnigem Brot.
- Als Durstlöscher sollten Sie Trinkwasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee bevorzugen.
- Sobald Ihr Kind eine Tasse halten kann, verzichten Sie bitte auf die Nuckelflasche.
- Fluorid hilft die Milchzähne Ihrer Kinder zu stärken.
- Zum Kochen können Sie fluoridiertes Speisesalz verwenden.

