

# Gesunde Zähne – von Anfang an.

Helene  
Weber  
Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

Hier geht's zu den  
Zahngesundheits-Tipps  
der Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung



**Kaum etwas ist so herzerwärmend wie ein strahlendes Kinderlachen – umso schöner, wenn die Zähne von Beginn an gut gepflegt werden.**

Bereits vor dem Erscheinen des ersten Milchzahnes können Eltern etwas für die Zahngesundheit ihrer Kinder tun. Was alles dazu gehört, finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers übersichtlich zusammengestellt.

Am besten hängen Sie den Flyer irgendwo dort auf, wo Sie und Ihr Kind ihn ständig im Blick behalten – damit Ihr Kind ein Leben lang von gesunden Zähnen profitieren kann.

Wenn Unsicherheiten bestehen oder Sie Fragen haben, können Sie sich an Ihren Zahnarzt wenden – oder schauen Sie mal bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vorbei, dort finden Sie weiterführende Informationen und Tipps zum Thema kindliche Zahnhygiene.

# Gesunde Zähne - von Anfang an.

1.



## Nach der Geburt

- ✓ Flaschensauger, Schnuller (und später Baby-Löffel) niemals ablecken
- ✓ Möglichst keine oder wenig zuckerhaltige Lebensmittel

2.



## Ab dem 1. Zahn

- ✓ Sorgfältig und regelmäßig Zähne putzen
- ✓ Mahlzeiten-Pausen einhalten
- ✓ Gründliches Kauen fördern

3.



## Grundsätzlich gilt für alle Kinder

- ✓ Wasser und ungesüßter Tee statt Saft und Limo
- ✓ Süßigkeiten nur selten, möglichst im Zusammenhang mit Mahlzeiten
- ✓ Zahngesunde Ernährung: wenig Zucker, viel Kalzium
- ✓ Nach süßem Essen gründlich Zähne reinigen oder zumindest mit Wasser nachspülen

4.



## ...und was können Sie als Eltern tun?

- ✓ Mit gutem Vorbild vorangehen
- ✓ Bis zum Schulalter immer nachputzen
- ✓ Kind zu Zahnarzt-Kontrollen mitnehmen und alle 6 Monate Kinderzähnnchen kontrollieren lassen
- ✓ Auf Fluoridversorgung achten



**Karies entdeckt? Dann unbedingt schnell zum Zahnarzt!**