



Ein "Herz für Zähne": 5 Tipps zur Zahnpflege bei Kindern

Von *Landesapothekerkammer Brandenburg*

Erstellt am 11 Sep 2014 - 16:02

Zahnärztekammer gibt Hinweise zur Kariesprävention

"Ein Herz für Zähne": Mit dem Motto des diesjährigen "Tages der Zahngesundheit" soll auf die (Zahn-)Gesundheit von Kindern aufmerksam gemacht werden. Aus diesem Anlass hat Dipl.-Stom. Bettina Suchan, Vorstandsmitglied der Landes Zahnärztekammer Brandenburg (LZÄKB), fünf Tipps zur richtigen Pflege von Kinderzähnen zusammengestellt.

Tipp 1: Zähne regelmäßig pflegen.

Schon im Baby- und Kleinkindalter gehört Zähneputzen zur Mundhygiene. Bereits die ersten Zähnchen sollen vorsichtig mit einer Baby-Zahnbürste gereinigt werden. Später sollen Kinder ihre Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Kinder-Zahncreme putzen.

Tipp 2: Regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

Der Zahnarztbesuch ist zweimal im Jahr Pflicht für Kinder. So können Schäden an den Zähnen und Fehlentwicklungen des Gebisses rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Tipp 3: Auf die richtige Ernährung achten.

Die Hauptursache für Karies ist Zucker. Süßigkeiten sollten Kinder daher nur zu bestimmten Zeiten am Tag bekommen, süße Getränke sollten ganz vermieden werden. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie Milch und Vollkornprodukten hält nicht nur die Zähne des Kindes, sondern auch den ganzen Körper fit und gesund.

Tipp 4: Die richtige Putztechnik anwenden.

Wie die Zähne richtig gepflegt werden, lernen die meisten Kinder beim gemeinsamen Zähneputzen im Kindergarten nach der KAI-Methode: Kaufläche, außen und innen. Zu Hause sollten die Eltern mindestens bis zum Schulalter beim Zähneputzen dabei sein und bei Bedarf auch nachputzen.

Tipp 5: Prophylaxe-Pässe kontinuierlich führen.

In Brandenburg gibt es "Zahnmedizinische Prophylaxe-Pässe" für Mutter und Kind, Vorschul- und Schulkinder. Darin werden zahnmedizinische Untersuchungen und die Maßnahmen der Gruppen- und Individualprophylaxe dokumentiert.

Terminhinweis für Journalisten:

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Landes Zahnärztekammer Brandenburg den Tag der Zahngesundheit im Cottbuser Tierpark:

Mittwoch, 17. September, 9 bis 14.30 Uhr

Kiekebuscher Straße 5, 03042 Cottbus

Hintergrund:

Seit 1991 findet jährlich am 25. September der deutschlandweite "Tag der Zahngesundheit" statt. Rund um dieses Datum gibt es zahlreiche Veranstaltungen, die Kinder und Eltern über



Ein "Herz für Zähne": 5 Tipps zur Zahnpflege bei Kindern

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

die richtige Vorsorge und Zahnpflege informieren.

Das Thema "Zahngesundheit bei Kindern" wird ausführlich im neuen ZahnRat (Nummer 83) behandelt, der ab sofort in Zahnarztpraxen ausliegt und online abrufbar ist unter: www.zahnrat.de [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 15 Mai 2021 - 16:49): <https://www.medcom24.de/node/19456>

Links:

[1] <http://www.zahnrat.de>