

Gesunde Zähne

/ Zähneputzen bleibt Elternsache,
auch im Kindergarten



Untersuche in der Kinder- und Jugendzahnklinik

Die Kinder aus den städtischen Kindergärten werden einmal pro Jahr im Kindergarten von den Zahnärztinnen oder Zahnärzten der Kinder- und Jugendzahnklinik untersucht.

Wenn Ihr Kind zuvor noch nie in einer Zahnarztpraxis war, erhalten Sie von uns die ersten Informationen über mögliche Defekte und Zahnfehlstellungen.

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind alle sechs Monate zahnärztlich untersuchen zu lassen. Der kostenlose Untersuch in der Kinder- und Jugendzahnklinik gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, die Praxisatmosphäre kennen zu lernen, ohne Schmerz und ohne Behandlung. Sind Kinder mit der Umgebung und mit den Menschen vertraut, reagieren sie meist auch zugänglicher, falls doch einmal eine Behandlung notwendig wird.

Untersuche und Beratungen in der Kinder- und Jugendzahnklinik sind für Kinder aus der Stadt St.Gallen kostenfrei. Behandlungen werden verrechnet.

Liebe Eltern

Im Kindergarten sammeln Kinder neue Erfahrungen und üben ihr Verhalten für später ein. Auch die Zahnpflegewohnheiten werden in diesem Alter entscheidend geprägt.

Die Schulzahnpflegeinstructorin bringt den Kindern im Kindergarten spielerisch alle wichtigen Informationen bezüglich Zahngesundheit bei. Frosch KAI, Hexe Irma und die Giraffe Hilde helfen den Kindern, die richtige Zahnpflegesystematik zu lernen. Trotzdem braucht Ihr Kind in den ersten Jahren beim täglichen Zähneputzen die geduldige und liebevolle Hilfe der Eltern. Putzen Sie, liebe Eltern, abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber. Danach sollte Ihr Kind bis zum nächsten Morgen nichts mehr essen und trinken ausser Wasser.

Gesunde Milchzähne sind wichtig als Platzhalter für die bleibenden Zähne Ihres Kindes. Kinder mit gesunden Milchzähnen bleiben zu 90 Prozent ihr ganzes Leben zahngesund.

Diese Chance für Ihr Kind liegt in Ihren Händen.



Zähneputzen ist Elternsache

Vom ersten Milchzahn an, bis zum zweiten Geburtstag sollen Milchzähne einmal täglich mit einer etwa erbsengrossen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gepflegt werden, danach zweimal täglich.

Im Kindergartenalter haben viele Kinder eine Trotzphase. Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin gibt Ihnen gerne Tipps, wie Sie das regelmässige Zähneputzen in dieser Zeit beibehalten können.

Ab dem ersten bleibenden Zahn in der Mundhöhle empfehlen wir eine Junior- oder Erwachsenenzahnpaste mit 1500 ppm Fluorid zu verwenden. Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbongeschmack sind weniger geeignet, Kinder neigen dazu, sie zu schlucken. Fluoridlacke, -lösungen oder -gelees sollen nur nach zahnärztlicher Anweisung verwendet werden.

Sobald die Spitzen der ersten bleibenden Backenzähne zu sehen sind, etwa mit 6 Jahren, müssen diese «quer» geputzt werden. Lassen Sie sich die Technik vom Zahnarzt zeigen.

Mit zunehmender Selbstständigkeit fällt Ihrem Kind das Zähneputzen leichter. Lassen Sie es nach dem Frühstück alleine Zähneputzen. Für den Abend gilt: Putzen Sie, liebe Eltern, die Kinderzähne von allen Seiten sauber. Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibrift schreiben kann, ist es auch in der Lage, seine Zähne alleine richtig zu putzen.

Schutz vor Zuckerangriffen

Es hat keinen Sinn, ein absolutes Zuckerverbot für Ihr Kind auszusprechen. Das Ziel ist, die Zuckerangriffe auf die Zähne Ihres Kindes gering zu halten. Bieten Sie Alternativen an:

- Obst- und Gemüsestücke zum Knabbern, Obstspiesse, belegte Brote – das schmeckt und ist gesund.
- Geben Sie Ihrem Kind keine zuckerhaltigen Lebensmittel und keine gesüssten Getränke zum Znüni oder Zvieri.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, Naschereien nur nach den Hauptmahlzeiten zu geniessen.
- Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke (auch Fruchtsäfte) durch Mineralwasser, Wasser oder ungesüssten Tee.

Süssigkeiten als Geschenk von Nachbarn, Verwandten und in Geschäften erschweren oft den verantwortungsvollen Umgang. Über Luftballons, kleine Spiele, Malblätter, Puzzles oder ein ehrliches Lob freuen sich Kinder genauso.



Stadt St.Gallen

Kinder- und Jugendzahnklinik

Schreinerstrasse 1

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 224 63 00

Fax +41 71 224 63 20

zahnklinik@stadt.sg.ch

www.schulgesundheitsstadt.sg.ch