

Gesunde Zähne

/ Diese Chance für Ihr Kind
liegt in Ihren Händen



Die Kinder- und Jugendzahnklinik berät auch Eltern

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.

Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin berät und unterstützt Sie gerne individuell, in der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt. Sobald Ihr Baby seinen ersten Milchzahn hat, können Sie mit ihm in die zahnärztliche Praxis gehen oder in die Kinder- und Jugendzahnklinik kommen.

Sie erhalten Tipps zur Mundpflege Ihres Babys. Unter Anleitung von Fachpersonen können Sie in die Mundhöhle Ihres Kindes schauen. Sie lernen, wie entzündungsfreies Zahnfleisch aussieht, ob sich Zahnbelag auf den Zähnen befindet und wie Sie die ersten Milchzähne Ihres Kindes säubern können.

Liebe Mutter

Sie wünschen sich ein gesundes Kind mit gesunden Zähnen? Dafür können Sie schon während der Schwangerschaft etwas tun.

Wenn Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch in der Schwangerschaft gesund sind, oder saniert, haben Sie grosse Chancen, dass Ihr Kind nicht an Karies erkrankt. In der Schwangerschaft reagiert Ihr Zahnfleisch aufgrund der Hormonumstellung sehr empfindlich. Die Pflege des Zahnfleischrandes und der Zahnzwischenräume ist in dieser Zeit besonders wichtig, denn Entzündungen des Zahnfleisches erhöhen das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt.

Auslöser für Zahnfleischentzündungen und für Karies ist der Zahnbelag, die sogenannte Plaque. Mit der täglichen Zahnpflege beseitigen Sie den Zahnbelag effektiv und schonend. Eine professionelle Zahnreinigung entfernt den Zahnbelag auch dort, wo Sie selbst nicht hinkommen. Zusätzlich werden Ihre Zähne poliert und mit Fluoriden gehärtet.

Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin berät und unterstützt Sie gerne.



Ernährung

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby, darin sind sich Hebammen und Ärzte einig. Stillen ist zudem die beste Vorsorge gegen Zahn- und Kieferfehlstellungen. Das kann Ihnen und Ihrem Kind später zeit- und kostenintensive kieferorthopädische Behandlungen ersparen. Wenn Sie Ihr Baby stillen, braucht es nur bei grosser Hitze zusätzliche Flüssigkeit vom Teelöffel. Sie benötigen kein Plastikfläschchen und laufen damit nicht Gefahr, dass Ihr Baby zum Dauernuckler wird.

Ständiges Nuckeln (Dauernuckeln) aus dem Plastikfläschchen und fehlende Mundpflege führen zu Karies, die Frontzähne des Babys werden zerstört. Das kann schlimme Zahnschmerzen und schlaflose Nächte zur Folge haben. Zudem kann Nuckeln Kieferfehlstellungen verursachen.

Auch wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, können Sie Karies sowie Zahn- und Kieferfehlstellungen vorbeugen:

- Verwenden Sie nur Glasflaschen.
- Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung.
- Geben Sie die Flasche nie als Einschlafhilfe.
- Erweitern Sie keinesfalls das Loch im Sauger.
- Geben Sie Ihrem Baby keine süssen Getränke.
- Pflegen Sie den Mund Ihres Babys täglich.
- Zu langes Stillen führt auch zu Karies, da Muttermilch Zucker enthält.

Tägliche Mundpflege

Die Mundpflege des Babys beginnt nach der Geburt. Streichen Sie täglich mit Ihrem Finger über den noch zahnlosen Kieferkamm. Sobald der erste Milchzahn durchbricht, sollten Sie die Zähne Ihres Kindes täglich putzen, nach dem zweiten Geburtstag zweimal pro Tag.

Legen Sie dazu das Kind auf Ihren Schoss, nehmen Sie es in den Arm oder lassen Sie es auf dem Rücken im Bettchen liegen, so dass Sie bequem in den Mund Ihres Kindes schauen können. Geben Sie eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste auf die Babyzahnbürste und putzen Sie die Zähne des Babys von allen Seiten sauber. Wenn Sie nicht sicher sind, zeigt Ihnen der Zahnarzt oder die Zahnärztin gerne, wie Sie das am besten tun. Kinderzahnpasten enthalten maximal 500 ppm Fluorid und schmecken neutral.

Praktisch ist es, wenn Sie in den ersten Jahren zwei Zahnbürsten haben: Eine, auf der Ihr Kind altersgemäss herumkauen darf, und eine zweite, mit der Sie täglich seine Zähne sauber putzen.



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