

## Gesunde Zähne

/ Kinder mit gesunden Milchzähnen bleiben  
zu 90% zahngesund – fürs ganze Leben



# Erster Untersuch in der Kinder- und Jugendzahnklinik

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.

Wenn Ihr Kind alle seine Milchzähne hat, können Sie mit ihm zu einem ersten zahnärztlichen Untersuch in die Kinder- und Jugendzahnklinik oder in Ihre gewohnte Zahnarztpraxis gehen, bei Fragen oder Unsicherheiten selbstverständlich schon früher.

Ein erster Untersuch im Kleinkindalter gibt Ihrem Kind die Gelegenheit, sich ohne Behandlungsnotwendigkeit an die typische Praxisatmosphäre zu gewöhnen. Und die Eltern erhalten hilfreiche Informationen und Tipps für den optimalen Schutz der gesunden Kinderzähne.

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

# Liebe Eltern

Im Alter von 6 – 9 Monaten bricht der erste Zahn Ihres Kindes durch, mit etwa 2 ½ Jahren sind alle Milchzähne da: gesund und schön! Jetzt geht es darum, sie gesund zu erhalten.

Sie können Ihr Kind jetzt erstmals in der Kinder- und Jugendzahnklinik oder in einer privaten Zahnarztpraxis untersuchen lassen. Wichtig ist, dass seine ersten Erfahrungen positiv sind, ohne Behandlungsnotwendigkeit. Warten Sie bitte nicht, bis Schmerzen auftreten.

Personen, Räume, Geräusche und Geräte in der Zahnarztpraxis sind Ihrem Kind fremd. Sie können es mit speziellen Bilderbüchern auf den ersten Zahnarztbesuch vorbereiten. Erzählen Sie keine schrecklichen Zahnarztgeschichten und drohen Sie nicht mit dem Zahnarzt! Zum Beispiel: «Wenn du zu viele Süssigkeiten isst, müssen wir zum Zahnarzt... und der tut dir dann weh!»

Motivieren Sie Ihr Kind beim ersten Untersuchen mit Geduld und Lob, den Mund zu öffnen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn das beim ersten Mal nicht gelingt – Ihr Kind reagiert altersgemäss ängstlich auf alles Fremde. Lassen Sie ihm Zeit!

# Ernährung

Ab dem 6. Monat wird Milch alleine den Bedürfnissen Ihres Babys nicht mehr gerecht. Schrittweise kommen weitere Speisen dazu: Zerealien, Gemüse und Früchte. Zusätzlich braucht Ihr Kind Flüssigkeit.

Das Kariesrisiko steigt mit der Häufigkeit der Zuckerimpulse. Achten Sie deshalb besonders auf «versteckte» Zucker in Limonaden, Cola-Getränken, Milchmixgetränken aber auch in Fruchtsäften, Hustensäften und in Kinderfertigprodukten wie Fruchtjoghurt, Pudding, Frühstückszerealien, Müsliriegel, Ketchup etc.

Anstelle süßer Zwischenmahlzeiten geben Sie Ihrem Kind Apfelstückchen, Gurke, Paprika, Brotrinde und Käse, später auch Karotten, Kohlrabi, Tomaten und kleine Brotstücke.

Echte Durstlöcher sind Wasser und ungesüsste Tees. Lassen Sie Ihr Kind aus einem Becher trinken.

## Nuckeln

Vermeiden Sie das nächtliche Nuckeln aus der Flasche! In der Nacht fließt nur wenig Speichel, deshalb greifen zuckerhaltige Getränke (Milch, Sirup, Limonade, Fruchtsäfte...) die Zähne besonders stark an.

Schränken Sie ab 2 Jahren den Nuggigebrauch langsam ein. Mit 3 Jahren sollte Ihr Kind mit Lutschen und Nuckeln aufhören.

Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin gibt Ihnen gerne Hilfestellungen.

# Tägliche Mundpflege

Sobald der erste Milchzahn durchbricht, sollten Sie die Zähne Ihres Kindes täglich putzen, nach dem zweiten Geburtstag zweimal pro Tag.

Geben Sie eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste auf die weiche Kinderzahnbürste und putzen Sie die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber. Wenn Sie nicht sicher sind, zeigt Ihnen der Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin gerne, wie Sie das am besten tun.

Kinderzahnpasten enthalten maximal 500 ppm Fluorid und schmecken neutral. Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbongeschmack sind nicht geeignet, Kinder neigen dazu, sie zu schlucken. Lassen Sie Ihr Kind nach dem Zähneputzen ausspucken und ein Mal mit Wasser nachspülen, auch wenn das noch nicht perfekt klappt.

Praktisch ist es, wenn Sie in den ersten Jahren zwei Zahnbürsten haben: Eine, auf der Ihr Kind altersgemäss herumkauen oder selber putzen darf, und eine zweite, mit der Sie abends vor dem Schlafengehen seine Zähne rundherum sauber putzen.

In der Zahnarztpraxis erhalten Sie hilfreiche Informationen über die richtige und regelmässige Zahnpflege, über die individuell abgestimmte Fluoridzufuhr sowie über die Möglichkeit, gefährdete Zähne zu versiegeln.

**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](mailto:zahnklinik@stadt.sg.ch)

[www.schulgesundheitsstadt.sg.ch](http://www.schulgesundheitsstadt.sg.ch)