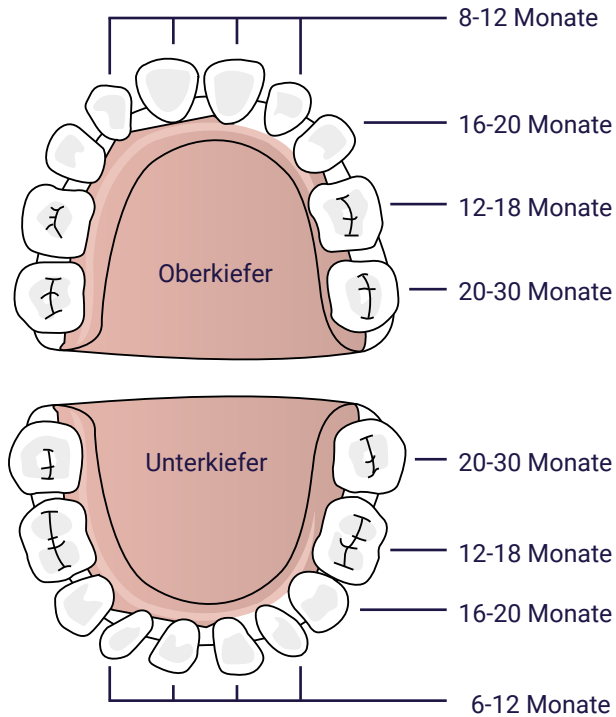


## DURCHBRUCHSZEITEN DER MILCHZÄHNE

Diese Monatsangaben sind Durchschnittswerte und von Kind zu Kind verschieden.



Bei der Geburt sind bereits alle 20 Milchzähne im Kiefer angelegt, aber noch nicht in der Mundhöhle sichtbar. Ungefähr im Alter von sechs Monaten beginnt der Zahndurchbruch.

Die Milchzähne sind wichtig als Platzhalter für die bleibenden Zähne, für ein gesundes Kieferwachstum und die Sprachentwicklung Ihres Kindes.



**avomed** –  
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin  
und Gesundheitsförderung in Tirol  
Anichstraße 6/4 • 6020 Innsbruck  
Tel. 0512 58 60 63 • Fax 0512 58 30 23  
avomed@avomed.at • www.avomed.at



## GESUND BEGINNT IM MUND



**Tipps & Tricks**  
für die Zahngesundheit Ihres Kindes  
vom 1. Milchzahn an





## ELTERN PUTZEN KINDERZÄHNE

- 😊 Ab dem 1. Milchzahn 1 x täglich mit kleinen, sanft kreisenden Bewegungen, am besten vor dem Schlafen gehen, putzen:
  - mit einer weichen Kinderzahnbürste, ersatzweise mit Fingerling oder Frotteetuch.
  - mit einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- 😊 Ab dem 2. Geburtstag 2 x täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste putzen.

## TIPPS UND TRICKS

- Nehmen Sie Ihr Kind schräg in den Arm und sagen Sie laut „Aaahh“ – Ihr Kind ahmt Sie nach und ermöglicht Ihnen so das Zähneputzen.
- Das Kind öffnet den Mund nicht: motivieren Sie es mit einem lustigen Zahnputzlied oder Reim.

## ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Wasser und ungesüßte Tees sind zahngesunde Durstlöscher! Gewöhnen Sie daher Ihr Kind schon frühzeitig ans Wasser trinken!

Dauerndes Nuckeln an einer Trinkflasche mit süßem Saft, Limonade und gesüßtem Tee fördert „Nuckelflaschenkaries“ und Zahnfehlstellungen!

- Sobald Ihr Kind alleine sitzen kann, sollten Sie es an das Trinken aus einem Becher oder einer Tasse gewöhnen.

## ZU BEACHTEN IST:

Beim Konsum von Süßigkeiten kommt es weniger auf die Menge, sondern auf die Häufigkeit an. Je öfter Zucker, umso schlechter für die Zähne.

- Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und ein süßes „Betthupferl“ sollten vermieden werden.
- Nach der abendlichen Zahnpflege sollte Ihr Kind nur noch Wasser trinken.

## GEMEINSAMER TERMIN IN DER ZAHNARZTPRAXIS

- 😊 Erstmaliger Besuch möglichst früh – rund um den 1. Geburtstag
- 😊 Regelmäßig 2 x im Jahr

## WUSSTEN SIE, DASS ...

- man den Schnuller nur selten und kurz anbieten soll?
- Schnuller und Löffel Ihres Kindes nicht abgeschleckt, sondern abgewaschen werden sollen? Ihre eigenen Kariesbakterien können sonst auf Ihr Kind übertragen werden.
- die Zahnbürste regelmäßig, nämlich alle 2-3 Monate, ausgetauscht werden soll?
- Sie auch auf der Wickelkommode oder im Bett die Zähne Ihres Kindes putzen können?

**GESUNDE ZÄHNE –  
GLÜCKLICHE UND FRÖHLICHE  
KINDER!**