

Gesunde Zähne - ein Leben lang!



Tipps für die Zahngesundheit
bei Kindern von **0-6**

Ratschläge und Empfehlungen aus der elmex® Forschung



Das elmex® Kinder-Konzept

Liebe Eltern,

bei Kindern unterliegen der Mundraum und die Zähne permanenten Veränderungen. Daher erfordert auch die Mundhygiene immer wieder spezifische Lösungen.

Die **elmex® Forschung** hat ein altersgerechtes Zahnpflegekonzept genau dafür entwickelt. Beachten Sie einige wenige und doch wirksame Regeln und Ihr Kind wird gesunde Zähne haben - solange Sie dafür Sorge tragen.

Viel Spaß beim Lesen, und Ihren Kindern gesunde Zähne wünscht Ihnen

Ihr Team für Zahngesundheit

Inhalt

- 02 Das elmex® Kinder-Konzept
- 05 Warum Zähneputzen so wichtig ist
- 07 Gesunde Ernährung
- 08 Die wichtige Rolle von Fluoriden in der Kariesprophylaxe
- 10 **0-3 Jahre**
Die richtige Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn
- 13 **3-6 Jahre**
Die richtige Zahnpflege im Kindergartenalter
- 16 Wie motiviere ich mein Kind zum Zähneputzen?



Warum Zähneputzen so wichtig ist

Durch Zähneputzen werden nicht nur Speisereste entfernt, sondern auch Zahnbelag (Plaque). Plaque besteht aus Bakterien, die sich auf den Zahnoberflächen ansammeln und einen klebrigen Belag bilden. Die Bakterien können aus zucker- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln und Getränken Säuren bilden, die den Zahnschmelz angreifen und so Karies verursachen.

Milchzähne sind besonders anfällig für Karies, weil sie von einem verhältnismäßig dünnen Zahnschmelzmantel umgeben sind. Kritische Stellen sind vor allem die Furchen der Kauflächen der hinteren Milchbackenzähne und die Zahnzwischenräume. Aus diesem Grund sollten Sie bereits mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnen, die Zähne Ihres Kindes täglich zu putzen.

Zusätzlich sind **regelmäßige Kontrolluntersuchungen** beim Zahnarzt wichtig. Diese Broschüre informiert Sie über diese wichtigen Grundlagen für die Zahnpflege Ihres Kindes.



- Um die Zähne Ihres Kindes vor Karies und Zahnfleischentzündung (Gingivitis) zu schützen, sollte Zahnbelag täglich gründlich entfernt werden. So bleiben die Zähne gesund und stark.
- Es kommt bei sehr vielen Kindern vor, dass sie eine vorübergehende „Phase“ haben, in der sie keine Lust auf das Zähneputzen haben. Das ist vollkommen normal und legt sich meist von selbst. Wichtig ist aber, dass sie trotzdem konsequent morgens und abends putzen, auch wenn es Protest gibt.



Gesunde Ernährung

Neben dem Zähneputzen spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für die Zahngesundheit. Wird über Nahrung oder Getränke zu viel Zuckerhaltiges aufgenommen, kann dies schädlich für die Zähne sein. Auch die in einigen Erfrischungsgetränken enthaltenen Säuren können aus dem Zahnschmelz Mineralien herauslösen und diesen schädigen.

Damit die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben, sind die folgenden Ernährungstipps hilfreich:



- **Trinken aus dem Becher anstelle der Flasche:**

Gewöhnen Sie Ihr Kind schon im ersten Lebensjahr an das Trinken aus Becher oder Tasse, da vor allem bei der nuckelnden Aufnahme von Getränken die Milchfrontzähne ständig umspült werden, was dann zur schnellen Zerstörung der Milchzähne führt. Aus diesem Grund sind auch Trinklerntassen, Schnabeltassen und die sogenannten „Radlerflaschen“ zu meiden.

- **Leitungs- oder Mineralwasser ist ein guter Durstlöcher:**

Kohlenhydrat- und zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte dürfen von den Kindern zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden. Leitungs- und Mineralwasser eignen sich dagegen als Durstlöcher für zwischendurch.

- **Süßes am besten zu den Hauptmahlzeiten essen**

und nicht über den Tag verteilt.

Die wichtige Rolle von Fluoriden in der Kariesprophylaxe

Bei der Prävention von Karies spielen **Fluoride** eine wichtige Rolle, denn sie **fördern den Wiedereinbau von Mineralien in den Zahnschmelz**. So schützen sie die Zähne vor Karies. So wie Ihr Kind wächst, wachsen auch die Anforderungen an die Kariesprophylaxe in den ersten Lebensjahren stetig weiter. Welche Fluoridierungsmaßnahmen die Zähne Ihres Kindes am besten vor Karies schützen, können Sie dem Fluoridfahrplan der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) entnehmen.

Alter	Geburt	ab dem ersten Milchzahn	1	2	3	4	5	6 Jahre und älter
Kinderzahnpaste Zahnpasta			1 x täglich, 500 ppm Fluorid, dünner Film			2 x täglich, 500 ppm Fluorid, erbsen- große Menge		2 x täglich, 1.000 – 1.500 ppm Fluorid
Intensivfluoridierung in der Zahnarztpraxis								Je nach Art und Weise der Behandlung schon ab dem ersten Milchzahn möglich
Fluoridgelée Zahnpflege mit Fluorid								1 x wöchentlich 1 x täglich
Fluoridtabletten								Hohes Kariesrisiko Empfehlung durch den Zahnarzt oder Kinderarzt nach Fluoridanamnese

nach DGZMK, Fluoridierungsleitlinie 2013

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass **bereits bei Kleinkindern ab dem ersten Milchzahn das Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste** sinnvoll und wirkungsvoll ist. Weil Kinder einen Teil davon verschlucken, enthält die elmex® Kinder-Zahnpaste nur 500 ppm Fluorid gegenüber einer Erwachsenenzahnpaste mit 1000 bis 1500 ppm. Die Einsatzmenge ist abhängig von der Zahl der zu putzenden Zähne und ist maximal erbsengroß. Wird diese Menge verschluckt, entspricht das gerade einmal der Menge Fluorid, die von der Deutschen Gesellschaft für Zahn,- Mund- und Kieferheilkunde altersgemäß in Form von Fluoridtabletten empfohlen wird und ist daher völlig unbedenklich.

Mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wird empfohlen, eine Zahnpaste mit höherem Fluoridgehalt zu verwenden. **Der richtige Zeitpunkt ist der sechste Geburtstag.** Zusätzlich kann der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz für die gesamte Familie erfolgen.



- Fluorid beschleunigt den Wiedereinbau von Mineralien in den Zahn (Remineralisation). Karies kann im Anfangsstadium hierdurch sogar rückgängig gemacht werden.
- Fluorid verbessert die Widerstandskraft der Zähne gegen Säureangriffe und verhindert so das Herauslösen von Mineralien aus dem Zahn (Demineralisation).



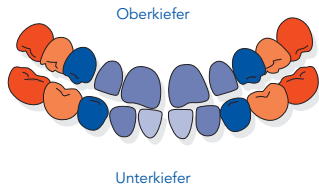
0-3 Jahre

Entwicklung des Kindes

Etwa im Alter von sechs bis acht Monaten bricht der erste Milchzahn durch, es folgen nach und nach die weiteren Milchzähne.

Zum ersten Geburtstag sind im Allgemeinen alle oberen und unteren Schneidezähne durchgebrochen. Die ersten Milchbackenzähne folgen zwischen dem 12. und 16. Monat. Zugleich findet die Umstellung auf feste Nahrung statt. In diesem Alter werden dickere, runde Gegenstände mit dem so genannten Palmargriff (Faustgriff) in die Hand genommen. Der Eckzahn bricht zwischen dem 16. und 20. Monat durch. Um den zweiten Geburtstag herum (20. bis 30. Monat) kommt dann der zweite Milchbackenzahn.

Noch vor dem Erreichen des dritten Geburtstages ist das Milchgebiss meistens komplett.



● **6 bis 8 Monate**
Untere Schneidezähne

● **8 bis 12 Monate**
Seitliche untere und alle oberen Schneidezähne

● **12 bis 16 Monate**
Erster Milchbackenzahn

● **16 bis 20 Monate**
Eckzähne

● **20 bis 30 Monate**
Zweiter Milchbackenzahn



Zähneputzen von 0 bis 3 Jahren

Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnt die regelmäßige Zahnpflege. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes einmal täglich – am besten abends – mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Am besten öffnen Sie hierzu den Mund des Kindes und ziehen die Lippe nach oben bzw. nach unten. Dann werden die vorhandenen Frontzähne vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von rot nach weiß) gebürstet. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne dann zweimal täglich – am besten morgens und abends – mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden.



• **Vorsorge von Klein auf**

Vereinbaren Sie bereits im ersten Lebensjahr einen Kontrollbesuch bei Ihrem Zahnarzt.

Die richtige Zahnpflege von 0 bis 3 Jahren

Milchzähne verdienen den besten Schutz und die beste Pflege: Sie haben eine Platzhalterfunktion und sind Voraussetzung für gesunde, bleibende Zähne.

elmex® KINDER-Zahnpasta enthält das einzigartige Aminfluorid für einen Dreifach-Schutzmechanismus:

- Bildet eine Kalziumfluorid-Deckschicht auf dem Zahnschmelz
- Macht die Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralienabbau
- Hilft die durch Karies herausgelösten Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzubauen



Die **elmex® LERN-Zahnbürste** wurde speziell für die schonende Reinigung der ersten Zähne entwickelt.

- **Kleiner, weich ummantelter Bürstenkopf:** besonders für Kleinkinder geeignet
- **Weiche, abgerundete Schonborsten:** schützen das Zahnfleisch und reinigen sanft und gründlich
- **Gelbes Borstenfeld:** als Dosierungshilfe für die empfohlene Menge Zahnpasta
- **Ergonomischer Griff:** speziell für die Kinderhand und das Zähneputzen durch die Eltern entwickelt





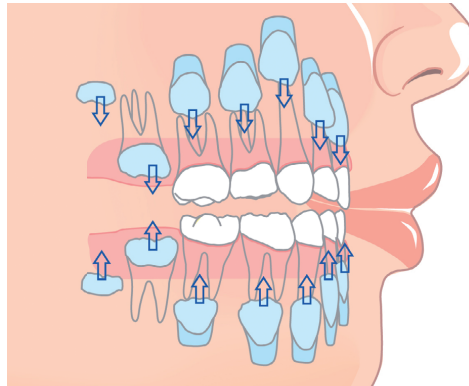
3-6 Jahre

Entwicklung des Kindes

Mit etwa drei Jahren ist bei Kindern das Milchgebiß in der Regel komplett. Unter dem Milchgebiß befinden sich im Kieferknochen die bleibenden Zähne in verschiedenen Entwicklungsstadien.

Auch die motorischen Fähigkeiten haben sich weiter ausgebildet: Die Kinder möchten ihre Zähne nun gerne selbst putzen und probieren beim Führen der Zahnbürste verschiedene Griffarten aus. In diesem Alter können sich Kinder bereits die Kauflächen der Zähne selbstständig putzen.

Achtung: Eltern sollten dennoch nachputzen. So wird eine gründliche Reinigung sichergestellt.



Zähneputzen von 3 bis 6 Jahren

Es wird empfohlen, bereits im Kindergartenalter ein regelmäßiges, systematisches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste zu üben. Kinder in diesem Alter lernen das Zähneputzen nach der **KAI**-Methode und reinigen zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und zum Schluss die **I**nnenflächen.

Zum Zähneputzen wird ein dünner Film bzw. eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste auf eine Kinderzahnbürste mit kleinem Bürstenkopf und weichen Borsten gegeben.

1. Kauflächen

Zuerst werden die Kauflächen mit Hin- und Herbewegungen geputzt. Immer am letzten Zahn anfangen und erst die rechte Seite unten und oben putzen und anschließend die linke Seite, ebenfalls erst unten und dann oben.



Hin und Her: So werden die Zahnoberflächen sauber.

2. Außenflächen

Mit der Zahnbürste werden Kreise auf die Außenseite der Backenzähne gemalt. Wieder von hinten nach vorne, erst rechts und dann links. Danach werden die Zähne wie beim Abbeißen geschlossen, weil sich so auch auf die Schneidezähne leichter Kreise malen lassen.



Kreise malen: Das Reinigen der Außenflächen ist einfach.

3. Innenflächen

Zum Schluss werden die Innenflächen geputzt. Dabei wird die Zahnbürste vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von rot nach weiß) geführt. Erst rechts unten, dann rechts oben, dann links unten, dann links oben.



Zick-Zack: Reinigt die Innenseite Eurer Zähne.

Die richtige Zahnpflege von 3 bis 6 Jahren

Um die ersten eigenen Putzversuche zu fördern, sollten Sie Ihrem Kind eine auf seine motorischen Fähigkeiten angepasste Zahnbürste geben. Am besten eignet sich hierfür eine spezielle Kinderzahnbürste mit handlichem, rutschfestem Griff, kleinem Bürstenkopf und weichen Borsten.

Die **elmex® KINDER-Zahnbürste** unterstützt Kinder beim spielerischen Erlernen des Zähneputzens.

- **Kleiner Bürstenkopf:**
besonders für Kinder geeignet
- **Weiche, abgerundete Schonborsten:**
reinigen besonders gründlich und schonend
- **Gelbes Borstenfeld:**
als Dosierungshilfe für die empfohlene erbsengroße Menge Zahnpasta
- **Rutschfester, ergonomischer Griff:**
geeignet für alle Griffarten, die Kinder dieser Altersgruppe ausprobieren



elmex® KINDER-Zahnpasta enthält das einzigartige Aminfluorid für einen Dreifach-Schutzmechanismus:

- Bildet eine Kalziumfluorid-Deckschicht auf dem Zahnschmelz
- Macht die Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralienabbau
- Hilft die durch Karies herausgelösten Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzubauen



Wie motiviere ich mein Kind zum Zähneputzen?

- Gemeinsames Zähneputzen vor dem Spiegel, am besten abends vor dem schlafen gehen
- Gestaltung von lustigen Rahmenbedingungen
- Spielerisches Erlernen des Zähneputzens mithilfe von kindgerechten Zahnbürsten. Mit der elmex® LERN-Zahnbürste können Eltern durch den langen Griff die Kinderhand führen und unterstützend mitputzen
- Erklären Sie Ihrem Kind wie wichtig die Zähne sind (Nahrungszerkleinerung, Platzhalter, Lautbildung,..)

Zahnputzkalender



Zahnputzuhr



So funktioniert: Für jedesmal Zähneputzen darfst du einen Aufkleber auf das entsprechende Feld auf der echten Seite kleben ...

... hast du alle Sticker aufgeklebt, siehst du das fertige Bild!



Für Fragen: Tel.: 08000-123965 (gebührenfrei), www.elmex.at, Colgate-Palmolive GmbH, Wien