



# Gesunde Zähne sind kein Zufall: Die drei Pfeiler, um Karies zu verhindern

Gesunde Zähne sind für die Entwicklung, Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes von grosser Bedeutung. Erwachsene und Kinder können viel zur Zahngesundheit beitragen. Oft brauchen Kinder dabei noch die Unterstützung der Eltern. Für den Schutz vor Karies und für den Erhalt gesunder Zähne sind die folgenden drei Bereiche besonders wesentlich:



## 1. Ernährung: ohne Zucker keine Karies

Zucker ist der Hauptverursacher von Karies. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind nur beschränkt zuckerhaltige Speisen und Süßwaren zu sich nimmt – am besten nur zu (oder nach) den Hauptmahlzeiten. Zwischenmahlzeiten sollten immer zuckerfrei sein. Das heisst, für Znüni und Zvieri sind gezuckerte oder honighaltige Produkte wie Milchschnitte, Müesliriegel, süsse Kekse etc. ungeeignet.

Bei den Getränken ist normales Wasser nach wie vor der beste Durstlöcher. Zuckerhaltige Getränke wie Eistee, Cola, Sirup, aber auch reine Fruchtsäfte (!) begünstigen die Entstehung von Karies.



## 2. Zähneputzen: optimale Mundhygiene

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind 3x täglich sofort nach den Mahlzeiten seine Zähne gründlich reinigt. Wenn Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, wird das Zähneputzen bald zu einer Selbstverständlichkeit. Im Kindergarten und in der Schule lernen die Kinder unter Anleitung einer speziell dafür ausgebildeten Fachperson sechsmal pro Jahr richtiges Zähneputzen.

Kontrollieren Sie als Eltern dennoch bis etwa zur dritten Klasse die richtige Zahnputztechnik Ihres Kindes, und reinigen Sie abends nach!



## 3. Fluorid: starke Zähne

Bakterien in den Zahnbelägen wandeln Zucker innert weniger Minuten zu Säure um, die den Zahnschmelz auflösen kann. Fluorid schützt die Zähne, indem es den Zahnschmelz von aussen widerstandsfähiger gegen diese Säure macht.

Verwenden Sie daher stets fluoridhaltige Zahnpasta und das fluoridhaltige Kochsalz (Pakete mit grünem Aufdruck). Lassen Sie Ihr Kind einmal wöchentlich am besten abends mit Fluorid-Gelée die Zähne bürsten. Nach der Anwendung von Fluorid-Gelée sollte ungefähr während einer Stunde weder gespült noch gegessen werden.

Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich bietet für Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahre eine breite Palette von Dienstleistungen zur Verhütung und Behandlung von Zahn- und Mundkrankheiten. Als Kompetenzzentrum für Kinder- und Jugendzahnmedizin verfügt er über sechs modern eingerichtete Schulzahnkliniken. Das Team von qualifizierten Zahnärzten und Zahnärztinnen ist besonders geschult für die altersgerechte Behandlung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen.

Weitere Informationen zur Zahngesundheit und zum Schulzahnärztlichen Dienst  
[www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)