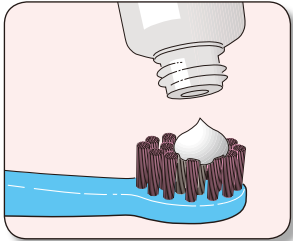
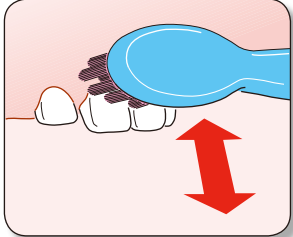


## Zähnebürsten, sobald der erste Zahn durchbricht!

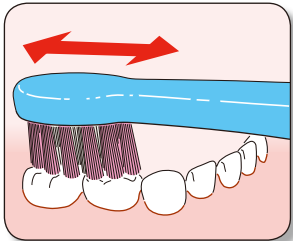
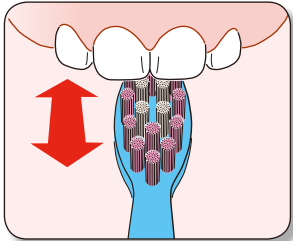
Es ist Aufgabe der Eltern, 1mal täglich das Zähnebürsten durchzuführen. Wichtig ist es, sofort nach dem Durchbruch des ersten Milchzahns anzufangen. Spätestens nach dem Erscheinen der zweiten Backenzähne (mit ca. 2 Jahren) ist das Bürsten der Zähne mit Kinderzahnpaste 2mal täglich durchzuführen.



Mit einer weichen Kinderzahnbürste und einem «Tupfen» Kinderzahnpaste (mit 0,025% Fluorid). Es wird empfohlen Kinderzahnpasten zu benutzen, welche mild aber nicht zu süß sind. Die Zahnbürste ist nach 1-2 Monaten auszuwechseln.



Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



Die Kauflächen der Milchmolaren sind mit kleinen, horizontalen Bewegungen zu bürsten.

**Nach dem Zähnebürsten ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen; ausspucken genügt!**

## Gesunde Milchzähne hat uns die Natur gegeben...

**Bei richtiger Pflege und Ernährung bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund!**

Swiss Dental Hygienists

SSO  
Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft



Herausgegeben von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich (Schul- und Jugendzahnpflege) in Zusammenarbeit mit den Mütterberaterinnen des Kantons Zürich.

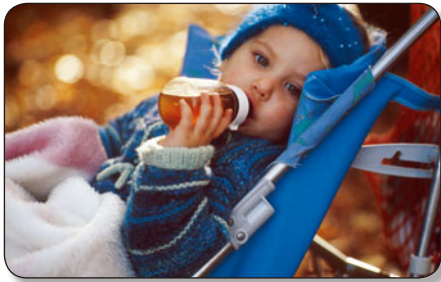
Dieses Faltblatt ist als PDF-Dokument herunterladbar unter:  
[www.dent.unizh.ch/ppk/downloads/](http://www.dent.unizh.ch/ppk/downloads/)

## Ohne Zucker keine Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache der Zahnkaries. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die Schmelz und Zahnbein auflösen. Diese Bakterien scheiden auch Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen. Dies lässt sich durch den seltenen Zuckerkonsum und die tägliche, sorgfältige Entfernung der Beläge vermeiden.

## Wichtig für Babies

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Wasser der beste Durstlöscher.



Achten Sie auf den Inhalt der **Schoppenflasche**: Sirup, Eistee und andere zuckerhaltige Getränke sind schädlich, wenn sie vom Säugling über lange Zeit oder beim Einschlafen getrunken werden. Im Schlaf ist die Produktion von Speichel, der gegen Säure schützt, rund 10mal geringer als im Wachzustand. Daher herrscht eine massiv erhöhte Kariesgefahr!

**Fruchtsäfte** und Vitamingetränke sind als Durstlöscher nicht geeignet, da sie ausser Zucker auch Säure enthalten, welche die Entstehung von Karies zusätzlich begünstigen.

### «Nachts am besten nur **Wasser** zu trinken geben!»

Für die Breimahlzeiten eines Säuglings werden reife Früchte verwendet. Damit wird das Bedürfnis nach Süßem genügend abgedeckt. Zusätzlicher Zucker oder Honig usw. ist schädlich. Fertigbreie enthalten oft Zucker und sollen deshalb auf ihre Zusammensetzung überprüft werden. Wenn Süßigkeiten den Charakter des Besonderen behalten, d.h. eine Ausnahme bleiben, lernen die Kinder damit umzugehen.

### «Nuggis dürfen **nie** in **Honig** oder **Zucker** getaucht werden!»

## Im Allgemeinen: nur zuckerfreie Zwischenmahlzeiten

Eine am Vormittag und eine am Nachmittag. Naschen zwischendurch zerstört die Zähne. Gezuckerte Speisen dürfen nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Dabei ist Folgendes zu bedenken:

- Eine zuckerhaltige Speise – auf einmal genossen – ist für die Zähne weniger schädlich als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen.
- Die zuckerhaltigen Speiseresten müssen sofort (innerhalb von zehn Minuten) durch Zähnebürsten entfernt werden.
- Stark gezuckerte Speisen verdrängen eine gesunde Kost, verderben den Appetit und können zu Übergewicht führen.

### Gesunde Zwischenmahlzeiten sind:

- Äpfel, Karotten, allgemein Frischfrüchte und Frischgemüse
- Dunkles Brot, Reiswaffeln, Vollkornzwieback
- Käse, Naturequark oder -Joghurt mit frischen Früchten und Nüssen
- Zum Trinken eignet sich Wasser am besten.

### Was nicht als gesunde Zwischenmahlzeit gelten kann:

- Bananen + Dörrobst, Konfitüren- und Honigbrote
- Glacen, Schokolade, zuckerhaltige Backwaren, Schleckereien
- Obstkuchen (Wähen) enthalten Mehl und Zucker zugleich und sind dadurch sehr klebrig.
- «Babyguetzi» wenn zuckerhaltig (Zuckergehalt prüfen!)
- Süsse und zuckerhaltige Getränke.

## «Zuckerfrei» – «Zahnfreundlich»

Die Begriffe «ohne Zucker» oder «zuckerfrei» bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker (Saccharose) enthalten ist. Es könnten aber andere Zuckerarten wie z.B. Fruchtzucker (Fruktose) und Traubenzucker (Glukose) enthalten sein. Lebensmittel mit solchen Zuckerarten erzeugen also bei häufigem Genuss Zahnkaries.



Nur der Begriff «Zahnfreundlich» gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süßigkeiten den Zähnen nicht schaden.