



# Kinder Zähne stark machen



**ERNÄHRUNG**  
das Beste für Ihr Kind ...

**JUCHUU!**

der erste Zahn ist da...



**TSCHÜSS SCHNULLER**  
Flasche & Schnuller nicht zu lange!

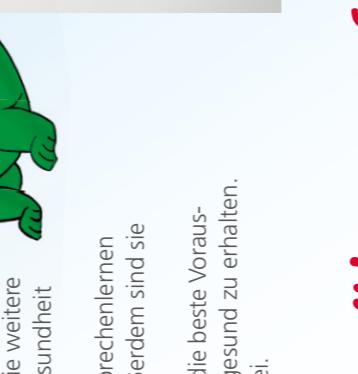
**DAS ERSTE MAL**

der Besuch beim Zahnarzt



**SINGEN FÜR DIE ZÄHNE**  
Tipps für's Zahneputzen mit Spaß...

## Liebe Mütter, liebe Väter!



Endlich ist er da, der erste Milchzahn.  
Strahlend weiß und gesund. Dass das  
immer so bleibt, liegt in Ihren Händen.

Für Ihr Baby ist **Muttermilch** in den ersten Lebensmonaten die beste Form der Ernährung. Sie enthält alle wichtigen Bestandteile für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Ist Stillen nicht möglich oder muss die Flasche zusätzlich gegeben werden, bevorzugen Sie eine Pre-Fertigmilch, sie kommt der Muttermilch am nächsten.

Verwenden Sie **Glasflaschen mit einem kiefergerechten Sauger**. Vergrößern Sie auf keinen Fall das Saugerloch. Babys brauchen die Anstrengung beim Saugen – das macht müde und verringert die Lust, am Daumen zu nuckeln.

Ab dem **6. Monat** beginnen Sie mit der **Beikost**, um das Kind an feste Nahrung zu gewöhnen. Kinder mögen Süßes und gewöhnen sich sehr schnell an den Geschmack. Halten Sie deshalb den Zuckerkonsum in Grenzen! Nach dem Durchbruch der Backenzähne können Sie Ihrem Kind Obst und Gemüsestückchen reichen, um den Hunger nach Süßem zu stillen. So bekommt Ihr Kind wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Außerdem erleichtert das Kauen den Zahndurchbruch und trainiert die Kaumuskulatur, die auch für eine gute Sprachentwicklung wichtig ist.

**Geben Sie Ihrem Kind keine Flasche zum Dauer-nuckeln, zur Beruhigung oder als Einschlafhilfe!**



**Tasse statt Flasche!**



**Nuckelflaschen oder Schnabel-**

**tassen führen bei längerem Gebrauch zu Karies und Ver-**

**formung des Kieferknochens.**

Mit ca. 9 – 12 Monaten kann Ihr Kind eigenständig sitzen, dann sollte es aus einer normalen Tasse oder einem Becher trinken.

## Die beste Ernährung für Ihr Kind...

**Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht zu empfehlen**, da diese häufig mehr Zucker als andere Produkte enthalten. Auch Glucoselirup, Milch-, Frucht- oder Traubenzucker schädigen die Zähne. Beachten Sie die Zutatenliste! Getränke wie Wasser und ungesüßter Tees sind die besten Durstlöscher. Verwenden Sie keine Instant-Getränke, da sie hauptsächlich aus Zucker bestehen.

Und: Lebensmittel dienen nicht als Belohnung oder Bestrafung.

## Der erste Zahn kommt...

Bevor die Zähnchen da sind, massieren Sie vorsichtig mit dem sauberen Finger den Kieferkamm. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kind früh an die Zahnpflege.

**Mit ca. 6 Monaten** bricht der erste Milchzahn im Unterkiefer Ihres Kindes durch. Beginnen Sie jetzt mit der Zahnpflege 1 x täglich, am besten vor dem Zubettgehen.

**Ungefähr mit ca. 2½ Jahren** sind alle 20 Milchzähne durchgebrochen. Damit sie gesund bleiben, müssen Sie jetzt 2 x täglich morgens und abends die Zähne Ihres Kindes putzen.

Verwenden Sie eine **kleine, weiche Babyzahnbürste** mit etwas fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm Fluorid). Über weitere **Fluoridanwendungen** sprechen Sie mit Ihrem Kinder- oder Zahnärzt.

Wechseln Sie **zerkaute Zahnbürsten** regelmäßig aus, da sie das empfindliche Zahnmfleisch verletzen können.

## GEMEINSAM FÖRDERN! Zahngesundheit von Anfang an



Landesarbeitsgemeinschaft

zur Förderung der Jugendzahnpflege

im Lande Bremen e.V.

Die Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e.V. (kurz: LAJB) hat den gesetzlichen Auftrag, die Zahngesundheit Bremischer und Bremerhavener Kinder und Jugendliche durch Gruppenprophylaktische Maßnahmen aktiv zu fördern. Die LAJB ist ein Zusammenschluss der Bremer und Bremerhavener Zahnärzte, der Krankenkassenverbände und des Senators für Gesundheit mit den Gesundheitsämtern.

In regelmäßigen Abständen betreuen wir Ihr Kind mit unserem altersgerechten **Zahnprophy-laxe-Programm** in Kinderkrippen und im Kindergarten.

Unsere erfahrenen Prophylaxefachkräfte vermitteln in Zusammenarbeit mit den Erziehern/innen die richtige Zahnpflege, zahngesunde Ernährung und eine Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch.

Zusätzlich beraten wir Sie gern **rund um die Zahngesundheit** und beantworten Ihre Fragen im Rahmen eines Elternvormittags oder -abends.

**Geschäftsstelle Bremen**  
Industriestrasse 12/12a  
28199 Bremen  
Telefon 0421 2025 1-00  
Telefax 0421 2025 1-20  
info@lajb-bremen.de

**Geschäftsstelle Bremerhaven**

Langener Landstr. 67  
27580 Bremerhaven  
Telefon 0471 27 810  
Telefax 0471 27 812  
info@lajb-bremen.de

bei der RZ als Druckbögen ausgeben, und dann danach nur die erste PDF Seite um 180 Grad drehen für Laserline. Siehe ToDo PDF Laserline im RZ PDF Ordner.



Landesarbeitsgemeinschaft  
zur Förderung der Jugendzahnpflege  
im Lande Bremen e.V.

# Kinder Zähne stark machen

## DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK...

### ab der Geburt

Verwenden Sie einen kiefergerechten Sauger.  
Geben Sie Ihrem Kind nur ungesüßte Getränke.  
**Mundbakterien** sind übertragbar:  
Lutschen Sie keinen Sauger, Schnuller oder Löffel ab.  
Keine Flasche zum Dauernuckeln, zur Beruhigung oder als Einschlafhilfe!

### ab dem 1. Jahr

Lassen Sie Ihr Kind nur noch aus einer **Tasse** oder einem **Becher** trinken.  
2 x jährlich zum **Zahnarzt**.

### ab dem 2. Jahr

2 x täglich morgens und abends mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm) die **Zähne putzen**.  
Gewöhnen Sie Ihrem Kind den Schnuller und das Daumenlutschen ab.



# 130

## Das erste Mal beim Zahnarzt...

Damit Ihr Kind sich an die Atmosphäre in einer Zahnarztpraxis gewöhnt, ist es empfehlenswert, Ihr Kind so früh wie möglich bei Ihren Terminen mitzunehmen. Die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind beginnen mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne. Zwischen dem 6. und 34. Lebensmonat hat Ihr Kind Anspruch auf 3 Früherkennungsuntersuchungen. Diese fallen zeitlich mit der jeweiligen U-Untersuchung zusammen. Lassen Sie Karies an den

Milchzähnen so früh wie möglich behandeln. Mit jedem befallenen Milchzahn steigt das Risiko, dass weitere Zähne erkranken und unnötige Schmerzen auftreten. Der zahnärztliche Kinderpass informiert Sie über wichtige Entwicklungsphasen der Zähne Ihres Kindes und hilft Ihnen, die Termine für die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen einzuhalten.

Fragen Sie Ihren Zahnarzt!

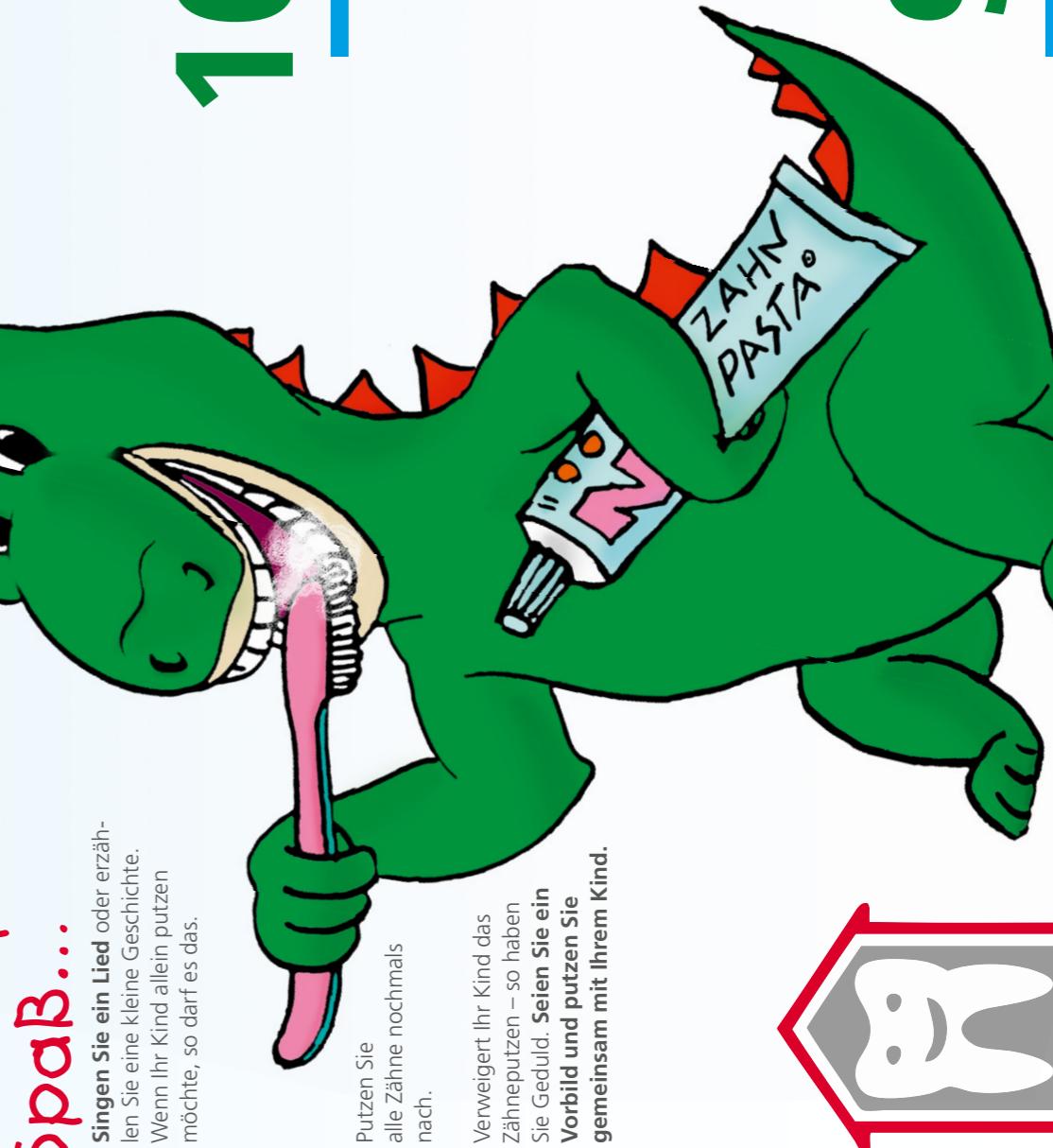
### Tschüss Schnuller...

Auch wenn es Ihnen fast unmöglich erscheint, versuchen Sie ab dem zweiten Geburtstag Ihr Kind den Schnuller oder das Daumenlutschen langsam abzugeben. Da diese Angewohnheiten sonst zu späteren Zahnhfeistellungen, Kieferverformungen und Sprachproblemen führen können.

## So macht Zähneputzen Spaß...

Singen Sie ein Lied oder erzählen Sie eine kleine Geschichte.  
Wenn Ihr Kind allein putzen möchte, so darf es das.  
Putzen Sie alle Zähne nochmals nach.

# 120 110 100 90



**So groß bin ich!  
Die LAJB-Kindermesslatte in cm**