

Acht goldene Zahnpflegeregeln für die Eltern

1.

Karies ist ansteckend! Deshalb die eigenen Zähne gut pflegen

2.

Karies wird durch Schnuller- und Löffelabschlecken übertragen, daher lieber einen Ersatzschnuller bereithalten.

3.

Zähne benötigen zwischen den Mahlzeiten eine Erholungspause. Deshalb die Kinder nicht permanent „grasen“ lassen, drei bis 5 Mahlzeiten pro Tag reichen.

4.

Keine Nuckelflaschen zum Einschlafen oder zum Beruhigen.

5.

Süßigkeiten oder Kekse in Maßen und vor allem mit „zuckerfreien“ Pausen.

6.

Nicht direkt nach dem Naschen die Zähne putzen, weil dann der Säuregehalt sehr hoch ist und die Zähne durch das Bürsten geschädigt werden können – lieber eine halbe Stunde abwarten.

7.

Schnuller nur bis maximal zum Ende des zweiten Lebensjahrs verwenden.

Zum Thema Fluor:

8.1

- Zähneputzen ab dem ersten Milchzahn, also mit ca 6-8 Monaten mit fluorhaltiger Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500ppm)
- Bis zum zweiten Geburtstag 1x tgl.; ab dem zweiten Geburtstag 2x tgl.;
- ab sechs Jahren benutzen Sie bitte Erwachsenenzahnpaste und 1x pro Woche Elmex Gel oder ein ähnliches Präparat.

8.2

Das Trinkwasser in Erlangen und Umgebung ist fluorarm, bitte verwenden Sie Speisesalz, das mit Jod und Fluor angereichert ist.

8.3

Bei einem erhöhten Kariesrisiko kann ihr Zahnarzt einen Fluorlack auftragen (2-4x pro Jahr)