

# Infografik: Mit Plan am Zahn

## Putzen zu Hause nach dem ersten Frühstück

Das Zähneputzen direkt nach dem ersten meist süßen Frühstück schafft die Voraussetzung für die Remineralisation der Zähne durch den Speichel während des zuckerfreien Vormittages. Kinder unter drei Jahren kauen in der Regel nur auf ihren Zahnbürsten, so dass Eltern das Zähneputzen übernehmen müssen.

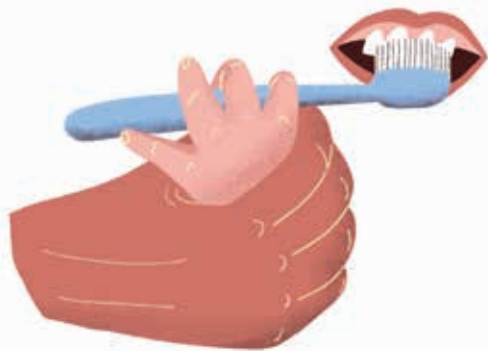


## Zuckerfreier Vormittag

Der zuckerfreie Vormittag beginnt nach dem ersten Frühstück und endet mit dem Mittagessen. In dieser Zeit werden ausschließlich Lebensmittel gegessen, die kauaktiv, nicht klebrig und ohne freie Zucker sind.

## Süßes am Nachmittag, bewusst und maßvoll

Stressfreien Genuss von Süßem planen! Zuckerimpulse sind beim ersten Frühstück zu Hause, als Nachtisch nach dem Mittagessen und am Nachmittag möglich. Wobei maßvoll in Menge und Häufigkeit bedeutet: Lieber zum Beispiel eine Portion Gummibärchen auf einmal genießen, als kleine Portionen über den ganzen Nachmittag verteilt naschen.



## Eltern putzen nach dem Abendbrot

Eltern putzen nach dem Abendessen alle Kinderzähne von allen Seiten sauber. Danach essen oder trinken die Kinder nichts mehr außer Wasser oder Mineralwasser. Das elterliche Zähneputzen der Kinderzähne am Abend bereitet die zwölfstündige Regenerationszeit der Zähne durch den Speichel in der Nacht vor.

## Zweimal jährlich zur Vorsorge – fürs Baby ab der Schwangerschaft!

Die zahnärztliche Betreuung des Kindes beginnt bereits in der Schwangerschaft. Eltern erfahren, dass die Pflege ihres eigenen Mundes die beste Vorsorge für den gesunden Kindermund ist. Im Säuglingsalter empfiehlt sich der erste Zahnarztbesuch vor dem ersten Zahn.



### Zähneputzen üben

Die tägliche Zahnputzübung mit der KAI<sup>plus</sup> Systematik in der Kita gibt allen Kindern – unabhängig von ihrem Elternhaus – die Chance, eine Zahnputzsystematik zu erlernen und sensibilisiert sie nachhaltig für eine ritualisierte Mundpflege, auch mit fluoridhaltiger Zahnpasta (siehe ab Seite 10).



### Sich zahnschützend ernähren

Vollwertige Lebensmittel wie rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte zum zweiten Frühstück sind gut für die Zähne, denn durch das kräftige Kauen entsteht viel Speichel, der den natürlich vorhandenen Zucker ausgleichen kann.



### Den Speichel wirken lassen

Der Speichel ist unser wichtigstes körpereigenes Mundschutzsystem. Er umspült, schützt, regeneriert, repariert und remineralisiert die Zähne. Im Speichel liegen die Mineralien der Zahnhartsubstanz in gelöster Form vor; Kalzium und anorganische Phosphate sind die wichtigsten Speichелеlektrolyte. Der Speichel gibt den Zähnen entzogene Mineralien (Demineralisation) wieder zurück (Remineralisation).



### Wasser trinken

Kinder sollen ausschließlich Wasser, Mineralwasser und ungesüßten Tee trinken. So werden Zähne vor häufigen Zuckerimpulsen bewahrt und eine ausreichend kalorienfreie Wasserzufuhr gewährleistet. Im Gegensatz dazu erhöhen Getränke wie Softdrinks, Nektare, aber auch Säfte und Schorlen das Risiko für Karies.

### Fluoride einsetzen

Sie fördern die Remineralisation der Zähne durch den Speichel und vermindern die Demineralisation der Zähne unter vorhandener Plaque (Zahnbelag). Ohne die lokale Anwendung von Fluoriden durch die Verwendung von zum Beispiel Zahnpasta würden die Zähne viel mehr Zeit zur Remineralisation benötigen.



### Kieferkamm-Massage im noch zahnlosen Mund

Ist der erste Zahn im Mund zu sehen, können Eltern – angeleitet durch kompetentes Fachpersonal – das stressfreie Sauberputzen der Kinderzähne mit passender Zahnbürste und Kinderzahnpasta erlernen. Ab jetzt gehen Eltern mit ihrem Kind zweimal jährlich zum Zahnarzt.

Quelle und Texte: [www.lagh.de](http://www.lagh.de)