

## Systematisches Putzen

Bereits Milchzähne müssen von den Eltern mit einer kleinen Zahnbürste gereinigt werden!

- Bürsten Sie immer gründlich vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (von Rot nach Weiß).
- Reinigen Sie auf diese Weise Zahn für Zahn.
- Auf die Kauflächen nicht vergessen!
- Erst mit etwa zwei Jahren sind Kinder in der Lage, die Kauflächen selbständig zu putzen. Mit etwa vier Jahren auch die Seitenflächen (große Kreise malen).
- Trotzdem sollte von den Eltern zumindest am Abend immer nachgeputzt werden!

**Zähneputzen - ein Problem?  
Zucker vermeiden - aber wie?  
Angst vor dem Zahnarzt - muss das sein?**

*Fragen Sie in unseren Zahngesundheitszentren nach!*



### Informationen

erhalten Sie bei den MitarbeiterInnen der  
Zahngesundheitszentren der ÖGK in Kärnten:

#### Zahngesundheitszentrum Klagenfurt

Kempferstraße 8  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
2. Stock, Zimmer Nr. 259  
Tel. 05 0766-165066

#### Zahngesundheitszentrum Villach

Zeidler-von-Görz-Straße 3  
9500 Villach  
1. Stock  
Tel. 05 0766-165114

#### Zahngesundheitszentrum Wolfsberg

Roßmarkt 13  
9400 Wolfsberg  
Tel. 05 0766-165250

#### Zahngesundheitszentrum Spittal/Drau

Ortenburger Straße 4  
9800 Spittal/Drau  
1. Stock  
Tel. 05 0766-165150

#### Zahngesundheitszentrum Völkermarkt

Herzog-Bernhard-Platz 11  
9100 Völkermarkt  
Erdgeschoss  
Tel. 05 0766-165200

**Email:** [ambulatorien@oegk.at](mailto:ambulatorien@oegk.at)

**Beratungszeiten jeweils nach Vereinbarung**

#### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Gestaltung: TopTeam & ÖGK Kärnten, Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;  
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock;  
Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a.Ws.

## Gesunde Zähne

vom ersten Milchzahn an



[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## Warum sind gesunde Milchzähne so wichtig?

Milchzähne spielen eine wichtige Rolle als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Die weit verbreitete Meinung „Jetzt sind zwar die Milchzähne kaputt, aber es kommen ja die Neuen“ ist ein Trugschluss.

Muss ein Milchzahn gezogen werden, kann sich der schon im Kiefer vorhandene bleibende Zahn nicht mehr an den richtigen Platz einordnen.

Die Folgen sind sehr häufig Fehlstellungen, die das Kauen, die Sprache und das Aussehen beeinträchtigen und teure Korrekturen nach sich ziehen.



*Wussten Sie, dass mit etwa sechs Jahren hinter dem letzten Milchbackenzahn der erste bleibende Backenzahn durchbricht?*



# DIE 4 SÄULEN DER KARIESVORSORGE

## 1. Ernährung

Die Auswahl der Nahrungsmittel spielt für die Zähne eine wichtige Rolle: Weiche, klebrige Nahrungsmittel (z. B. Weißmehlprodukte, Honig) fördern die Entstehung von Zahnbelag. Statt dessen sollten Nahrungsmittel bevorzugt werden, die man lange kaut, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Äpfel, Karotten.

Oft werden bereits bei Zweijährigen stark kariöse Milchzähne, besonders im oberen Schneidezahnbereich, festgestellt. Zurückzuführen ist dies auf das häufige Trinken gesüßter Säfte wie Kindertees oder Limonaden aus der Nuckelflasche.

**TIPP** *Ungesüßter Tee oder Wasser aus dem Trinkbecher sind zu bevorzugen.*

## 2. Richtige Zahnbürste und Zahnpaste

Die richtige Zahnbürste sollte eine Kinderzahnbürste mit möglichst kleinem Bürstenkopf und weichen, abgerundeten Borstenbüscheln sein.

Ab dem ersten Zahn braucht das Kind seine eigene Kinderpaste, die die Milchzähne durch Fluoride vor Karies schützt.

**TIPP** *Die beste Zahnbürste ist die, die benutzt wird!*

## 3. Richtige Zahnpflege

Lassen Sie Ihr Kind so früh wie möglich mit einer Zahnbürste spielen – so wird Zähneputzen ab dem 1. Milchzahn zur alltäglichen Gewohnheit.

Kinder bis etwa zum 10. Lebensjahr haben weder die Geduld noch die Ausdauer, um den Zahnbelag bei allen zwanzig Zähnen gründlich zu entfernen.

**TIPP** *Abendliches Nachputzen durch die Eltern garantiert die gründliche Entfernung des Zahnbelages.*

## 4. Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Der Zahnarztbesuch ist für ein Kind nicht besonders lustig. Fremde Geräusche, seltsame Gerüche, eine ungewohnte Umgebung und die weißen Kittel flößen dem Kind Angst ein.

Je früher es sich daran gewöhnt, desto weniger Probleme werden auf Sie zukommen. Nehmen Sie Ihr Kind so früh wie möglich zur Zahnärztin bzw. zum Zahnarzt mit, denn schon kleine Zahnschäden können meist auch ohne Bohrer behoben werden.

**TIPP** *Spielen Sie mit Ihrem Kind den Zahnarztbesuch nach. Sachbücher können eine Hilfe sein!*