

# BITTE LÄCHELN!

## GUTE PFLEGE VOM ERSTEN ZAHN AN!



GESUNDER ZAHN.  
GUTER PLAN.



LAND  
SALZBURG



# OHNE ZÄHNEPUTZEN GEHT'S NICHT!

## KARIES UND SEINE FOLGEN

Karies ist eine bakterielle Erkrankung der Zähne. Werden die Zähne der Kinder nicht täglich und richtig gereinigt, dann breitet sich die unbehandelte Karies immer weiter aus.



In der Mundhöhle gibt es viele natürliche Mikroorganismen, Karies auslösende Bakterien stören dieses Gleichgewicht. Eine Ernährung mit viel Zucker verstärkt die Erkrankung. Die Folge: ein zunehmender Zerfall des „Schutzmantels“ der Zähne: Der Zahnschmelz, die harte Substanz der Zähne, wird zerstört. Wesentlich für gesunde Zähne ist die gute und regelmäßige Pflege der Zähne zu Hause – vom ersten Zahn an!

## URSACHEN FÜR KARIES: ZUCKER UND MANGELNDES ZÄHNEPUTZEN

Kinder sind süß – und sie lieben Süßes. Werden die Zähne aber nicht richtig und regelmäßig geputzt, dann sieht es mit dem süßen Lächeln bald schlecht aus. Schlechtes oder fehlendes Zähneputzen ist nämlich die Hauptursache für Karies.

Beim Zähneputzen werden nicht nur Speisereste entfernt, sondern auch Zahnbeläge. Diese bestehen aus Bakterien, die einen klebrigen Belag auf den

Zähnen bilden. Die Bakterien bilden vor allem aus Zucker Säuren. Diese Säuren greifen den Schutzmantel der Zähne an und fressen Löcher hinein – so entsteht Karies. Anfänglich sind bei Kariesbefall nur winzige schwarze Flecken sichtbar. Werden die Löcher größer, liegen bald Nerven frei: Zahnschmerzen sind die Folge.

Zahnbeläge sind also nicht nur unschön, sondern auch gefährlich für die Zahngesundheit. Deshalb ist das richtige, regelmäßige Putzen so wichtig. Außerdem sind die ersten bzw. Milchzähne besonders empfindlich, weil sie nur eine dünne Schutzschicht haben ...

## FOLGEERKRANKUNGEN

Kariöse Zähne können dazu führen, dass Nerven und Blutgefäße im Zahn zerstört werden. Entzündungen können das Immunsystem des Kindes schwächen und so weitere Erkrankungen auslösen. Auch Probleme mit den Nebenhöhlen und Mandeln beruhen zum Teil auf kaputten Zähnen.

Der Mythos, dass die Milchzähne sowieso ausfallen und ihre Pflege daher nicht so

wichtig sei, ist falsch. Schlechte oder fehlende Zähne können sich auch bei Kindern negativ auswirken, etwa beim Sprechen lernen. Fehlende Milchzähne führen durch ihre Platzhalter-Funktion oft zu Fehlstellungen bei den zweiten Zähnen, auch das Selbstbewusstsein kann leiden.



### BITTE BEACHTEN SIE

**Karies auslösende Bakterien werden meistens von den Eltern auf das Kind übertragen:** Schlecken

Sie Löffel, Schnuller oder Mundstücke von Trinkflaschen niemals ab!

Zur Reinigung eignet sich kaltes Wasser. Verwenden Sie niemals Ihre eigene Zahnbürste für Ihr Kind. Ist erst einmal ein Zahn mit Karies befallen, so breitet sich die Erkrankung schnell auf alle Zähne aus.

# RICHTIGE ZAHNPFLEGE VON ANFANG AN



Kleine Kinder wissen nicht, wie wichtig das Zähneputzen ist und wie es funktioniert. Umso wichtiger ist es, dass ihre Eltern es ihnen sagen und vorleben: Die regelmäßige und richtige Zahnpflege zu Hause ist dabei entscheidend. Wie können Sie Ihr Kind aber dazu bewegen, sich die Zähne putzen zu lassen bzw. zu putzen?

## ZÄHNEPUTZEN LERNEN BRAUCHT ZEIT

Kinder brauchen viel Zeit, um das Zähneputzen richtig und gut zu lernen. Am

besten ist, Sie gehen schrittweise vor. Das möglichst frühe Putzen ist wichtig, aber nur dann gut, wenn es mit der nötigen Sorgfalt geschieht. Führen Sie deshalb Ihr Kind Schritt für Schritt an die richtige Zahnpflege heran und beaufsichtigen Sie es. In den folgenden Abschnitten finden Sie alle wichtigen Informationen dazu.

## SCHWANGERSCHAFT PHASE 1

Bereits während der Schwangerschaft wird die Grundlage für gesunde Kinderzähne gelegt. Hormonbedingt sind in dieser Zeit die Menge und der Säuregehalt des Speichels der Mutter erhöht. Häufig kommt es auch zu Zahnfleischproblemen bzw. Zahnfleischbluten. Solche Entzündungen belasten Mutter und Kind.

Durch die richtige Mundhygiene werden Probleme vermieden bzw. reduziert. Zahnärztliche Kontrollen finden idealerweise zu Beginn und im letzten Drittel der Schwangerschaft statt. Bei akuten Zahnschmerzen sollten Schwangere sofort zum Zahnarzt gehen, da Schmerzen auch Stress für das Baby bedeuten.

**UNSER TIPP!**

Vereinbaren Sie einen Kontroll-Termin bei Ihrem Zahnarzt bzw. Ihrer Zahnärztin. Sagen Sie, dass Sie schwanger sind und lassen Sie sich untersuchen und beraten.

**Je nach Empfehlung sollten Sie ...**

- > fluoridhaltige Zahnpasta, eine weiche, kleine Zahnbürste,
- > Zahnseide, Bürstchen für Zahnzwischenräume und
- > fluoridhaltige Mundspülungen verwenden sowie
- > regelmäßig professionelle Zahnreinigungen durchführen lassen.

Bei dem Ungeborenen bilden sich übrigens bereits während der Schwangerschaft die Grundlagen für die Zähne. Diese brechen dann im Babyalter durch.

**ZAHNLOSE BABYS  
PHASE 2**

Beobachten Sie die Entwicklung des Mundes Ihres Babys. Sie werden erstaunt sein, wie stark sich dieser verändert. Sie können Ihr Baby bereits vor dem Durchbruch der ersten Zähne vorbereiten: Massieren Sie ihm mit einem Finger sanft den zahnlosen Kiefer. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kind früh an die spätere Zahnpflege. Und Sie fühlen, wann aus dem weichen Kieferkamm eine harte Zahnleiste wird.

**ZÄHNE PUTZEN –  
VOM ERSTEN ZAHN AN  
PHASE 3**

Sie sollten die tägliche Zahnpflege bereits mit Durchbruch des ersten Zahnes starten – also im Alter von 6 bis 8 Monaten. Zu Beginn können Sie täglich mit einem feuchten Wattestäbchen reinigen, später mit einer Kinderzahnbürste. (kurzer Bürstenkopf) Benutzen Sie dafür einen Hauch Kinderzahncreme. (mit max. 500 ppm Fluorid) Putzen Sie ab dem ersten Zahn alle Zahnflächen rundherum sauber.

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes mindestens einmal täglich – vor allem abends vor dem Schlafengehen. Öffnen Sie dazu den Mund des Kindes und ziehen Sie behutsam die Lippe nach oben bzw. unten.

Dann können Sie die Frontzähne vom Zahnfleisch zum Zahn hin putzen. („von rot nach weiß“) Üben Sie nicht zu viel Druck aus, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. So können Sie die ersten Zähne von den schädlichen Zahnbelägen reinigen und Ihr Kind gewöhnt sich an die tägliche Zahnpflege.

#### **IN DIESEM ALTER REICHEN EINFACHE MASSNAHMEN:**

- > Gründliche, regelmäßige Zahnreinigung
- > Ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Zucker
- > Fluoride in der Zahnpasta und im Kochsalz
- > Regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch die Zahnärztin bzw. den Zahnarzt



Nach dem Windelwechseln auf dem Wickeltisch gelingt das Putzen besonders gut, weil der Kopf des Kindes durch ein „Nest“ stabil gehalten wird. Mit einer Hand können Sie putzen, mit der anderen Ihr Kind halten.

Auch auf Ihrem Schoß hat es Ihr Kind gemütlich. Die Füße des Kindes können seitlich baumeln, es kann sich nicht wegstoßen. Mit der freien Hand können Sie locker die Hände Ihres Kindes halten. Sie haben Blickkontakt und können sich mit Ihrem Kind unterhalten und erklären, was Sie gerade machen.

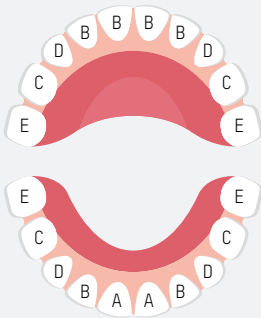
Sie können aber auch den Hochstuhl dafür nutzen oder einen kleinen Hocker, wenn das Kind schon sitzen kann. Sie können Ihr Kind auch ins Bett legen beim Putzen, das verschafft Ihnen einen besseren Überblick. Kleinkinder können übrigens noch nicht sehr gut ausspucken: Es ist normal, dass sie einen Teil der wenigen Zahnpasta verschlucken.

Etwa um den 1. Geburtstag sind alle oberen und unteren Schneidezähne durchgebrochen. Die ersten Backenzähne kommen zwischen dem 12. und 16. Monat. Bei den meisten Kindern ist das Milchgebiss vor dem 3. Geburtstag komplett ausgebildet.





## ENTWICKLUNG GEBISS



- A) 6 bis 8 Monate**  
Untere Schneidezähne
- B) 8 bis 12 Monate**  
seitliche untere und alle oberen Schneidezähne
- C) 12 bis 16 Monate**  
Erster Milchbackenzahn
- D) 16 bis 20 Monate**  
Eckzähne
- E) 20 bis 30 Monate**  
Zweiter Milchbackenzahn

Spätestens ab dem 2. Geburtstag sollten Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal täglich gründlich putzen – morgens und abends. Verwenden Sie dazu eine kleine Menge fluoridhaltige Zahnpasta für Kinder.

Besonders gefährdet für Bakterien bzw. Karies sind die Furchen in den Kauflächen der Backenzähne und die Zahnzwischenräume. Achten Sie daher bitte darauf, dass alle Zähne bestmöglich gereinigt werden. Kinder haben Phasen, in denen Sie nicht Zähneputzen wollen. Das ist normal und legt sich wieder. Wichtig ist, dass Sie konsequent bei bzw. mit Ihrem Kind die Zähne putzen – auch bei Protest.

### GESUNDE MILCHZÄHNE SIND WICHTIG

- > Sie sind Platzhalter für die zweiten Zähne und eine wichtige Basis für gesunde Zähne bis ins hohe Alter. Wenn ein Milchzahn zu früh verloren geht, dann „kippen“ die Milchzähne daneben in die Lücke – die bleibenden Zähne finden keinen Platz, es entstehen Zahnfehlstellungen.
- > Sie sind wichtig für die sprachliche Entwicklung.
- > Mit Karies befallene Zähne stecken sonst die gesunden mit Karies an.
- > Sie sind einfach schön.

Stellen Sie sich bitte darauf ein, dass Sie das Zähneputzen mindestens bis ins Volksschulalter täglich begleiten wird. Erst dann können Kinder richtig und effektiv selbst putzen.

## AB DEM KLEINKINDALTER (3 – 6 JAHRE) PHASE 4

Etwa ab dem 2. Geburtstag wollen Kinder selbst putzen. Das ist gut – unterstützen Sie Ihr Kind dabei. Lassen Sie es ab diesem Zeitpunkt am besten zweimal täglich die Zähne „vorputzen“. In diesem Alter hat Ihr Kind schon gute motorische Fähigkeiten und probiert unterschiedliche Griffarten aus. Die Zahnbürste sollte die richtige Größe haben und spätestens alle zwei Monate gewechselt werden. Wichtig ist in dieser Phase die Erziehung zur Selbstständigkeit. Putzen Sie in jedem Fall selbst nach und kontrollieren Sie das Ergebnis!

### RICHTIGE ZAHNBÜRSTE



- > Altersgerecht, mit nicht zu großem Bürstenkopf
- > Borsten mit runden Kanten
- > Weiche Borsten sind schonender
- > Kunststoffborsten sind hygienischer als Naturborsten (Bakterien)
- > Rutschfester Griff

## AB DEM SCHULALTER (AB 6 JAHREN) PHASE 5

Das richtige, selbstständige Putzen gelingt Kindern ab dem Erwerb der Schreibfähigkeit. Je nach Entwicklung der motorischen Fähigkeiten kann das bis zum 12. Lebensjahr dauern – das ist völlig normal. Die Kinder können zwar die Zahnflächen putzen, dabei aber noch nicht alle Beläge entfernen. Putzen Sie deshalb so lange nach bzw. kontrollieren Sie das Ergebnis, bis Sie sicher sind, dass Ihr Kind das alleine gut schafft.

Die zweiten Zähne sind bereits im Kieferknochen hinter den Milchzähnen angelegt. Sie sind nach dem Durchbruch noch nicht voll mineralisiert und deshalb besonders anfällig für Karies. Sie brauchen daher besondere Zuwendung. Der Zahnwechsel dauert bis etwa zum 12. Lebensjahr. Lockere Milchzähne, Zahnlücken und durchbrechende Zähne können das Putzen erschweren. Damit ist ebenfalls ein höheres Kariesrisiko verbunden. Vor allem neu durchgebrochene Backenzähne liegen oft noch tiefer als die Kauflächen vorhandener Zähne – diese können quer geputzt werden. Zahnbürsten mit X-Borsten reinigen auch in den Zahnzwischenräumen. Wichtig ist, dass alle Zahnflächen gut und regelmäßig geputzt werden.



# ZUM ZÄHNEPUTZEN MOTIVIEREN

Sie haben als Elternteil eine wichtige Vorbildwirkung: Zeigen Sie Ihrem Kind so früh wie möglich, dass das Zähneputzen wichtig ist und daher täglich zweimal ohne Diskussionen erledigt wird. So wird es schnell zur Routine.

- > Seien Sie ein **gutes Vorbild**: Putzen Sie regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Kind die Zähne. Kinder lernen durch's Nachmachen.
- > Bauen Sie das Zähneputzen zu **festen Tageszeiten** ein, etwa nach dem Waschen, Pyjama anziehen oder vor dem Geschichte vorlesen. Lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein, ob bzw. wann geputzt wird.
- > Erklären Sie Ihrem Kind immer wieder, **warum es wichtig ist**, die Zähne gut und regelmäßig zu putzen. Und wie man richtig putzt.
- > Verwenden Sie **Zahnpasten mit Fluorid**: Diese schützen vor Karies. Und **wechseln Sie regelmäßig** die Zahnbürste wegen der Bakterien-Belastung.
- > Sie können **elektrische Zahnbürsten** für Kinder einsetzen. Damit ist die Reinigung einfacher und vielfach auch gründlicher.



- > Gestalten Sie beim Waschbecken eine kindgerechte Umgebung und holen Sie sich bei Bedarf **Hilfsmittel**: Bücher, Zahnputz-Uhren und -Apps, Zahnputz-Lieder aus dem Internet – haben Sie Spaß beim Putzen.
- > Phasenweise wehren sich Kinder gegen das Zähneputzen – das ist normal. **Lenken Sie Ihr Kind wenn nötig ab**: mit einer kurzen Geschichte, einem Lied oder Späßen. Es sollte aber nicht um das Zähneputzen selbst gehen, das machen Sie ganz „nebenbei“.

- > Größeren Kindern können Sie in **Ausnahmefällen einen zahnfreundlichen Kaugummi** geben. Dieser ersetzt das Putzen nicht, regt aber den Speichelfluss an, Speisereste werden teilweise entfernt und Säuren neutralisiert.
- > Nehmen Sie sich Zeit – etwa **3 Minuten** pro Zähneputzen sollten es sein.
- > Kinder sind beeindruckt von eingefärbten Zähnen, bei denen die Zahnbeläge sichtbar werden. Entsprechende **Färbemittel** bekommen Sie in Apotheken oder Drogerien.

Probieren Sie es aus: So haben Sie eine Erfolgskontrolle und Sie werden staunen, wie motiviert Ihr Kind (wieder) selbst die Zähne putzt. Vergessen Sie das Nachputzen nicht.

- > **Drohen Sie Ihrem Kind nicht mit dem Zahnarzt**, wenn es einmal nicht putzen will. Sie machen ihm damit nur unnötig Angst. Die Ordination sollte es angstfrei besuchen.
- > Putzen Sie nach – bis zum 12. Lebensjahr des Kindes kann das nötig und wichtig sein. Erst dann können Kinder entsprechend gut selbst putzen. (motorische Entwicklung)



# PUTZTECHNIK – DIE „KAI“-METHODE

Ebenfalls wichtig ist die richtige Putztechnik. Mit der „KAI“-Methode kann Ihr Kind das richtige Putzen schrittweise lernen – diese hat sich im Alter von 3 bis 6 Jahren bewährt. „KAI“ steht für „**Kauflächen – Außenflächen – Innenflächen**“.

In dieser Reihenfolge lernen die meisten Kinder das richtige Zähneputzen.

## 1. KAUFLÄCHEN:

Diese werden durch Hin- und Her-Bewegungen geputzt. Am besten geht es mit einer festen Abfolge: Zuerst unten rechts und dann unten links putzen. Die Kauflächen sollte Ihr Kind im ersten Schritt selbst putzen können.

## 2. AUSSENFLÄCHEN:

Diese werden bei leicht geöffnetem Mund am besten mit kreisenden Bewegungen gereinigt. („Kreise auf die Zähne malen“) Man beginnt am besten auf der Außenseite des hinteren rechten Backenzahnes und putzt bis zum letzten Backenzahn auf der linken Seite. Wichtig ist das schonende Bürsten von „rot nach weiß“, also vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Die Bürste sollte schräg zum Zahnfleisch gehalten werden. (ca. 45 Grad) Wenn Ihr Kind die Kauflächen gut putzen kann, können Sie es auch die Außenflächen selbst vorputzen lassen.

## 3. INNENFLÄCHEN:

Wenn Ihr Kind auch die Außenflächen gut putzen kann, können Sie zum Schluss auch die Innenflächen einbeziehen. Diese werden wieder mit kreisenden Bewegungen geputzt – vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Beginnend mit der linken Innenseite des Backenzahnes bis zum letzten Backenzahn auf der rechten Seite. Stellen Sie die Zahnbürste beim hintersten Backenzahn schräg auf, damit auch die Rückseite des Backenzahnes gut geputzt wird.

## 4. WIEDERHOLUNG DES ABLAUFES:

Nun wiederholen Sie denselben Ablauf der Schritte 1 – 3 im Oberkiefer. So putzt ihr Kind „im Kreis“ und es wird kein Zahn vergessen.



### SIE HABEN FRAGEN?

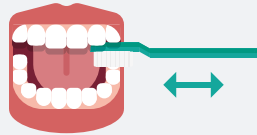
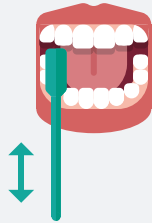
Genauere Unterweisungen erteilen Ihnen auf Anfrage sicher auch gerne **Ihr Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin oder das Fachpersonal für Mundhygiene in der Ordination.**

DIE „KAI“-METHODE



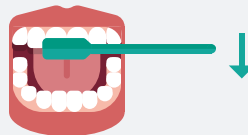
K

KAUFLÄCHEN



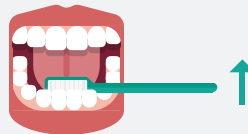
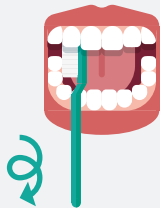
A

AUSSENFLÄCHEN



I

INNENFLÄCHEN



# DIE RICHTIGE ZAHNPASTA

Verwenden Sie von Anfang an ein wenig fluoridierte Kinder-Zahnpasta. Fluoride stärken die Zähne, sie werden dadurch widerstandsfähiger. Zusätzlich können Sie mit fluoridiertem Salz kochen. Von Fluorid-Gel für Kinder unter 6 Jahren sowie von Tabletten wird von ärztlicher Seite abgeraten.

## WIE ENTSTEHT KARIES?

Werden die Zähne nicht richtig geputzt, dann setzen sich Bakterien in den Zahnbelägen und damit direkt am Zahn fest. Die Bakterien lösen Mineralien aus dem Zahn – und können so immer tiefer in den Zahn eindringen. Dabei wird die Oberfläche der kranken Zähne immer rauer, es geht immer mehr Substanz verloren. Auf den rauen Oberflächen kleben die Zahnbeläge immer leichter und werden dicker. So werden noch mehr Mineralien herausgelöst – ein Teufelskreis.

Mit der richtigen Zahnpflege und fluoridhaltiger Zahnpasta kann dieser Entwicklung entgegengewirkt werden. Die Zahnbeläge werden entfernt, die Fluoride fördern den Wiedereinbau von Mineralien in den Zahnschmelz und machen so die Zähne widerstandsfähiger: Die Zähne werden vor Karies geschützt.

Handelsübliche Zahnpasten für Kinder mit Fluorid enthalten in der Regel die richtigen Mengen. Ab den ersten bleibenden Zähnen (ab dem 6. Lebensjahr) können Sie den Fluoridgehalt erhöhen. Fragen Sie dazu bitte Ihren Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin.

Die Maßeinheit für Fluorid ist „ppm“ (parts per million oder Teile pro Million). Für Kinder unter 6 Jahren sollte die Zahnpasta maximal 500 ppm pro Dosierung enthalten. Eine Überdosierung ist damit ausgeschlossen, auch wenn Ihr Kind die Zahnpasta teilweise verschluckt.

Zahnpasten mit Schleifmitteln für weißere Zähne sind für Kinder und Jugendliche übrigens nicht geeignet. Ihr Zahnschmelz ist noch nicht voll ausgehärtet und kann dadurch beschädigt werden.



# ESSEN UND TRINKEN

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle – vor allem Zucker bzw. gezuckerte Speisen und Getränke sind schädlich für die Zähne. Sie führen zur Bildung von Säuren und fördern Karies.

## DAHER GILT:

weniger Zucker = weniger Karies!



Durch eine ausgewogene Ernährung und eine gute Zahnpflege können Sie negativen Folgen entgegenwirken:

- > Ab ca. 1 Jahr müssen Kinder in der Nacht nichts mehr essen. Geben Sie Ihrem Kind daher **nach dem Zähneputzen kein Essen mehr**. Bitte gewöhnen Sie Ihr Kind auch nicht an ein süßes „Betthupfer!“.
- > **Reduzieren Sie Zucker** im Essen bzw. gezuckerte Getränke so weit wie möglich.
- > Nasch-Verbote bringen nichts, aber sorgen Sie für ein **„gelenktes“ Naschen**: Zucker sollte nur zu den Hauptmahlzeiten bzw. unmittelbar danach gegessen werden.
- > Geben Sie Ihrem Kind **maximal einmal pro Tag etwas Süßes** und lassen Sie es danach Wasser trinken. So können schnell schädliche Säuren, die durch den Zucker entstehen, neutralisiert werden.

## FINGER WEG VON „NUCKELFLASCHEN“!

Geben Sie Ihrem Kind keine Nuckel- oder andere Flaschen mit einem Trinkhals – auch nicht zur Beruhigung. Gewöhnen Sie es nicht daran. Diese sind schädlich für die Zähne – das gilt für Kinder jeden Alters.

Durch das ständige Nuckeln gesüßter Getränke werden vor allem die Frontzähne ständig mit Zucker umspült, was diese besonders belastet. Die Säuren weichen den Zahnschmelz auf – das ist Gift für die Zähne Ihres Kindes.

Regelmäßiges Nuckeln an Flaschen, Schnullern, Daumen oder Fingern ist eine der Hauptursachen für die Entstehung von Zahn- und Kieferfehlstellungen.

- > Generell sollte jedes Kind seinen **eigenen Becher bzw. sein Glas** haben – lassen Sie es daraus trinken. Sie vermeiden damit auch die Übertragung von Karies oder anderen Infektionskrankheiten.

- > **Wasser ist cool** – es ist am besten als Durstlöcher geeignet. Sie können Ihrem Kind aber auch ungesüßte Tees reichen. Stellen Sie immer frisches Wasser zur Verfügung, z. B. in einem Wasserkrug.
- > Wenn ein Getränk süß sein soll: Verdünnen Sie Fruchtsäfte mit Wasser und lassen Sie Ihr Kind **danach reines Wasser trinken**, um die Säuren zu neutralisieren.
- > Reichen Sie zwischen den Mahlzeiten keine süßen Getränke, das sind keine passenden Durstlöcher. Geben Sie Ihrem Kind bitte nur selten und zu den Mahlzeiten gesüßte Getränke. **Vermeiden Sie Soft Drinks** wie Eistee oder Cola. Zu viele süße Getränke machen Ihr Kind dick, träge, müde und unkonzentriert. Wasser dagegen hält es fit und wach.
- > Was tun, wenn Baby ein „**Beruhigungsmittel**“ braucht? Im Zweifelsfall ist der Schnuller besser geeignet, da es

nachweislich leichter ist, Kinder davon zu entwöhnen. Je früher das geschieht, desto besser.

- > Voll gestillte Kinder benötigen keine zusätzlichen Getränke. Mit Beginn der Beikost sollten Sie ungesüßte Getränke anbieten.



## SIE HABEN FRAGEN?

In den kostenlosen Ernährungsberatungen klären wir gerne alle Fragen mit Ihnen.

- > **Bitte vereinbaren Sie einen Termin:**  
0662 8889-8125 oder  
ernaehrung@sgkk.at

Viele Tipps und Tricks aus der Praxis erhalten Sie auch bei den kostenlosen Kursen von „Baby isst mit – Baby macht mit“ zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit:

- > [www.baby-isst-mit.at](http://www.baby-isst-mit.at)





# REGELMÄSSIG ZUM ZAHNARZT

**Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind wichtig für Ihr Kind** – auch wenn es keine Zahnprobleme hat. Die Zeitspanne zwischen der Übertragung und der Ansteckung mit Kariesbakterien kann bis zu 18 Monate dauern. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen wichtig. Sie sollten Ihr Kind daher spätestens ab dem zweiten Lebensjahr mit zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin nehmen.

Nehmen Sie Ihr Kind am besten bei Ihren eigenen Terminen mit und zeigen Sie ihm, dass es keine Angst haben muss. Ihre Zahnärztin bzw. Ihr Zahnarzt unterstützt Sie sicher gerne dabei. Ihr Kind ist bei Ihnen mitversichert, die Kosten für die Kontrollen bei Vertragsärztinnen und -ärzten werden von Ihrer Krankenversicherung übernommen. So haben Sie immer Gewissheit über den Zahnstatus Ihres Kindes.

Zusätzlich zur zahnärztlichen Kontrolle können Sie auch einen Termin für eine Mundhygiene vereinbaren. Diese trägt auch bei Kindern wesentlich zur Zahngesundheit bei. Bei einer professionellen Mundhygiene werden die Zahnbeläge entfernt, die Zähne gereinigt, poliert und bei Bedarf mit einem speziellen Lack fluoridiert. Durch die Geräte und Materialien ist in der Praxis eine bessere Reinigung der Zähne möglich – Problemzonen

werden entdeckt und gezielt gereinigt. Auf den gereinigten, glatten Zahnflächen können Beläge weniger gut haften. Sie erhalten dazu auch Infos und Tipps zur besseren Reinigung zu Hause. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einmal jährlich die Kosten für Mundhygiene von Kindern vom 10. bis zum 18. Lebensjahr.

Zähne können bei Bedarf auch versiegelt und so geschützt werden („Fissurenversiegelung“): Karies entsteht vor allem in den tiefen Rillen auf den Kauflächen der Backenzähne. Diese können mit einem Kunststofflack versiegelt werden. So entstehen glatte Flächen, die zu Hause leichter gereinigt werden können.



# TIPPS ZUM ERSTEN ZAHNARZTBESUCH

Sie können Ihr Kind gezielt auf den ersten Besuch beim Zahnarzt vorbereiten:

- > Nehmen Sie es nach Durchbruch der ersten Zähne mit zu Ihren eigenen Kontrollterminen. So kann es sich mit der **Umgebung vertraut** machen und sich daran gewöhnen.
- > **Spielerische Vorbereitung zu Hause:** Lassen Sie sich von Ihrem Kind in den Mund schauen. Wenn es schon alt genug ist, kann es z. B. Ihre Zähne zählen. Passende Bilderbücher stimmen ebenfalls auf das Thema ein. Erzählen Sie Ihrem Kind, was passieren wird und wie der Ablauf sein wird. Gehen Sie dabei aber nicht zu sehr ins Detail.
- > Vermeiden Sie **Formulierungen** wie „Es tut nicht weh“ oder „Der Bohrer kitzelt nur“ – Kinder merken sofort, dass hier Schmerzen „lauern“.



- > Drohen Sie Ihrem Kind nicht mit dem Zahnarzt, wenn es einmal nicht putzen will.
- > Planen Sie **genügend Zeit** ein und seien Sie etwas vor Ihrem Termin in der Ordination. Vor allem kleine Kinder brauchen Zeit, um sich alles anzusehen. Bleiben Sie bei Ihrem Kind, auch im Behandlungszimmer. Dort kann es sich mit dem Zahnarzt bzw. der Zahnärztin und den Instrumenten vertraut machen.
- > Beim ersten Termin wird in der Regel nur der **Zahnstatus** Ihres Kindes erhoben. Motivieren Sie es, den Mund zu öffnen und reden Sie ihm gut zu. Drängen Sie es aber nicht und vermeiden Sie Kritik, wenn es nicht beim ersten Mal klappt. Wenn Ihr Kind die Praxis mit einem guten Gefühl verlässt, dann haben Sie für die Zukunft schon viel gewonnen.
- > Wenn Sie selbst ängstlich oder unruhig sind – **halten Sie sich zurück**. Lassen Sie ruhig Ihr Kind antworten.
- > Wenn Ihr Kind **Zahnschmerzen** hat, dann bringen Sie es bitte umgehend zu einem Zahnarzt bzw. einer Zahnärztin. Wenn Sie es schon öfter mithatten, dann ist seine erste Behandlung nicht mit Schmerzen verbunden.

# ZAHNÄRZTE IN IHRER NÄHE



Für zahnmedizinische Fragen bzw. für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen die Vertrags-Zahnärztinnen und -ärzte Ihrer Krankenversicherung gerne zur Verfügung. Die Abrechnung erfolgt über Ihre e-Card – Ihrem Schlüssel zum Gesundheitssystem.

- > Die Vertrags-Zahnärzte in Ihrer Nähe finden Sie hier: [sbg.zahnaerztekammer.at](http://sbg.zahnaerztekammer.at)  
(-> PatientInnen -> Zahnarzttsuche)

Die Expertinnen und Experten in den Zahngesundheitszentren der SGKK in der Stadt Salzburg und in den Bezirken

beraten Sie ebenfalls gerne zur Zahngesundheit Ihres Kindes.

- > Die Details finden Sie hier: [www.sgkk.at/zgz](http://www.sgkk.at/zgz)

## WEBTIPP

Auf der Webseite [www.sgkk.at/kinderzaehne](http://www.sgkk.at/kinderzaehne) finden Sie weitere Infos und Tipps zum Thema gesunde Kinderzähne. Wir haben z. B. ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen für Sie angelegt sowie Buchtipps von den Zahngesundheits-Erzieherinnen von AVOS Salzburg.

# ZAHNMEDIZINISCHER NOTDIENST

Bei akuten Zahnschmerzen suchen Sie bitte Ihren Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin auf – Notfälle werden so schnell wie möglich behandelt.

## SCHMERZAMBULANZEN DER ZAHNGESUNDHEITZENTREN

Bei akuten Zahnschmerzen können Sie sich auch in der Schmerzambulanz des Zahngesundheitszentrums der SGKK in der Stadt Salzburg anmelden (täglich von 7.15 – 10 Uhr). Telefon: 0662 8889-5555

In den Zahngesundheitszentren der SGKK in den Bezirken sollten Sie bei akuten Schmerzen um 7.15 Uhr vor Ort sein bzw. so früh wie möglich anrufen.

> Alle Infos und Kontakte finden Sie hier:  
[www.sgkk.at/zgz](http://www.sgkk.at/zgz)

## WOCHENENDE UND FEIERTAGE

### STADT SALZBURG, FLACHGAU, TENNENGAU

An Feiertagen und Wochenenden steht Ihnen der Notdienst der Salzburger Zahnärzte von 15 – 17 Uhr zur Verfügung (ausgenommen am 24. und 31.12.). Die Behandlungen werden im Notdienstzentrum der Salzburger Zahnärzte durchgeführt. (Glockengasse 6, 5020 Salzburg)

### PONGAU, PINZGAU, LUNGAU

Die Seite [www.ndz.at](http://www.ndz.at) informiert Sie über die Rufnummer der diensthabenden Zahnärztinnen bzw. Zahnärzte. Dies gilt ebenfalls für Feiertage und Wochenenden. Die Behandlungen erfolgen in den jeweiligen Ordinationen.



# BITTE LÄCHELN?

KAPUTTE ZÄHNE  
SIND NICHT  
ZUM LACHEN!



GESUNDER ZAHN.  
GUTER PLAN.

## IMPRESSUM

Herausgeber – für den Inhalt verantwortlich: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, [www.sgkk.at/impresum](http://www.sgkk.at/impresum), 0662 8889-0, Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Layout: Die fliegenden Fische Werbeagentur, 5020 Salzburg; Druck: Samson Druck, 5581 St. Margarethen; 1. Auflage, Stand: September 2019

„Gesunde Kinderzähne“ ist ein Projekt der Salzburger Krankenversicherungsträger und des Landes Salzburg

