

# Milchzähne

Nur gesunde und kariesfreie Milchzähne können gewährleisten, dass die wichtigen Funktionen des Milchgebisses der Kinder erfüllt werden.

Deshalb: **JEDER MILCHZAHN ZÄHLT!**

- Milchzähne prägen den Kindermund ab einem Alter von etwa 6 Monaten.
- Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne.
- Karies ist nicht angeboren, sondern durch schlechte Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit ungenügender Mundhygiene verursacht.

Nachfolgend einige wichtige Stichworte:

## 1. Zahndurchbruch

Verläuft in der Regel ohne Probleme. Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein gekühlter Beissring können Beschwerden mildern. Werden Gel oder andere Präparate gegeben, müssen diese zuckerfrei sein.



## 2. Stillen und Schoppen

Stillen: so lange wie möglich und dann gleich auf einen Trinkbecher umstellen. Falls doch eine Schoppenflasche benutzt wird: Nach 12 Monaten ist der richtige Zeitpunkt für die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse oder Becher. Und: Leitungswasser ist der beste Durstlöscher!



## 3. Schnuller, Daumenlutschen

Nuggi-, Finger- oder Daumenlutschen sind Gewohnheiten, die zur Verformung des Zahnbogens sowie zu einer Zungenfehlhaltung führen können. Bis zum 3. Geburtstag gezielt den Nuggi, Daumen- oder Fingerlutschen abgewöhnen.



Entwöhnung mit Einfühlungsvermögen und Geduld!

#### 4. Zucker und Ernährung

Zucker ist ein Feind der Milchzähne.  
Deshalb: Zuckerkonsum lenken, Häufigkeit senken!  
Süsse Speisen und Getränke nur zu den Hauptmahlzeiten. Zuckerkhaltige Speisereste am besten sofort (max. 10 Min.) durch die Zahnbürste entfernen.  
Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag sind genug.



#### 5. Zähneputzen /Milchzahnpflege

Zähne sind zu bürsten, sobald der erste Zahn in die Mundhöhle durchgebrochen ist.  
Erstausrüstung ist eine weiche Lern- oder Kinderzahnbürste und eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste (erbsengrosse Menge reicht aus).

Zähneputzen ist beim Kleinkind Aufgabe der Eltern. Spielerisch wird das Kind ans Zähneputzen gewöhnt. Sobald es selber die Zähne putzen möchte, lassen Sie es machen. Die Eltern müssen jedoch bis ins Schulalter das Putzen immer kontrollieren und gegebenenfalls nachputzen.



Quelle: Gaba AG

#### 6. Eltern als Vorbild

Eltern können Vorbild sein und gemeinsam mit den Kindern Zähne putzen.

Kariesbakterien können von Mutter, Vater oder anderen Betreuungspersonen auf das Kind übertragen werden. Deshalb: Sauger und Löffel nicht in den Mund nehmen, um den Keimen und Bakterien (insbes. Streptokokkus mutans) keine Chance zu geben.

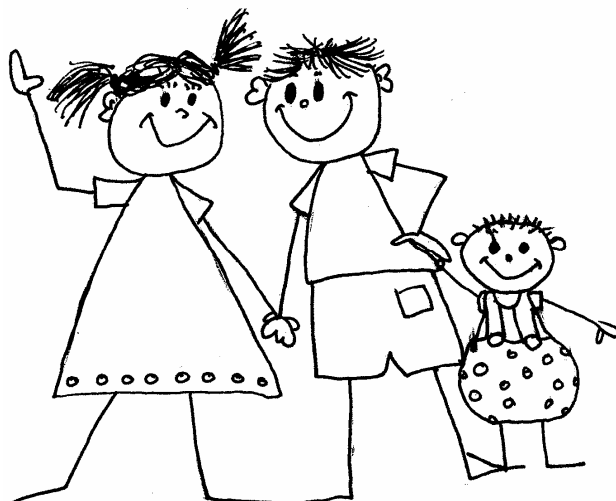


Quelle: Gaba AG

# Frühberatung

Nutzen Sie die Frühberatung der Schulzahnpflege!

Alle Kinder der Stadt Bern erhalten zu ihrem 3. Geburtstag eine Einladung zu einer **kostenlosen** Beratung und einer Zahnkontrolle – natürlich **mit Eltern!**



## Unsere Tipps:



Keine Schoppenflasche zur Selbstbedienung mit ins Bett oder Kinderwagen geben



Trinken aus Tasse oder Becher, sobald das Kind selbstständig sitzen kann



Leitungswasser hat Trinkwasserqualität!



Zahnbeläge gründlich entfernen = Kariesvorbeugung

Selbstverständlich sind auch alle Dreijährigen aus der Region Bern herzlich willkommen. Die Beratung ist dann jedoch nicht kostenfrei.

**Auskünfte** zur Frühberatung:

**Schulzahnmedizinischer Dienst  
der Stadt Bern  
Schulzahnpflege**  
Rodtmattstrasse 47, 3014 Bern  
Tel.: 031 321 59 59