

## Wir sind für Sie da!

Informationen zur Zahngesundheit finden Sie auch unter folgenden Links im Internet:

Aktion Zahngesundheit Düsseldorf  
[www.agzahn-duesseldorf.de](http://www.agzahn-duesseldorf.de)

Verein für Zahnhygiene

[www.zahnhygiene-ev.de](http://www.zahnhygiene-ev.de)

Salzfluoridierung

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

Ernährungshinweise

[www.fuenfamtag.de](http://www.fuenfamtag.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Zahnfreundliche Süßigkeiten

[www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de)

Wissenschaftliche Stellungnahmen

[www.dgzmk.de](http://www.dgzmk.de)



„ Gesunde Zähne von  
Anfang an! “

Geschäftsstelle  
Gesundheitsamt  
Kölner Str. 180  
40227 Düsseldorf

Telefon: 0211 89 92611  
Fax: 0211 89 29244

Nachdruck nur mit Genehmigung der  
Aktion Zahngesundheit Düsseldorf



Informationen zur  
Zahngesundheit  
rund um den  
24. Lebensmonat



„ Gesunde Zähne von  
Anfang an! “

# 24. Lebensmonat

Liebe Eltern,  
Ihr Kind hat das 2. Lebensjahr vollendet.  
Nun sollten Sie Ihrem Kind schon zwei mal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste (mit 500 ppm = 0,05% Fluoridanteil) die Zähne putzen.

Keine Sorge, alle Kinder verschlucken einen großen Teil der Zahnpaste, das ist völlig unbedenklich.

Die **KAI-Zahnputztechnik** ist Ihnen ja bereits vertraut, Ihr Kind wird sie im Kindergarten weiterhin anwenden.

Zur Erinnerung:

- **K**- steht für Kauflächen,
- **A**- steht für die Außenflächen und
- **I**- steht für die Innenflächen.



Fangen Sie immer unten links an und arbeiten Sie sich nach oben rechts vor.

## Der erste Zahnarztbesuch

Er sollte bei Ihrem Kind auf jeden Fall einen positiven Eindruck hinterlassen. Sicher ist es eine gute Lösung, wenn Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Vorsorgetermin mit



zum Zahnarzt nehmen, so kann es völlig unbelastet die ersten Eindrücke aus der Zahnarztpraxis mitnehmen. Abläufe, Geräusche und Gerüche können wahrgenommen werden, ohne das beim Kind selber „etwas passiert“.



Der Zahnarzt nimmt gerne auch schon den ersten Kontakt zu seinem künftigen neuen Patienten auf und schaut sich die ersten Zähnchen schon mal an.

Zwischen dem **30. und 72. Lebensmonat** stehen dem kleinen Patienten dann zusätzlich **3 Untersuchungen** nach den Richtlinien über die Früherkennungsuntersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten zu.

In der Kindheit werden die Essgewohnheiten für das spätere Leben geprägt.

Hier einige Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung:

- 5 mal am Tag Obst und Gemüse
- Milch und Milchprodukte
- Kartoffeln, Reis und Getreideprodukte
- Fisch und ein wenig Fleisch / Wurst
- wenig Fett
- viel Wasser und ungesüßter Tee

Zum Kochen und Salzen kaufen Sie Speisesalz mit „**Jod, Fluorid und Folsäure**“.  
Fluorid schützt die Zähne.

Süßigkeiten, süße Getränke und salzige „Knabbersachen“ müssen die **Ausnahme** sein!



Auf jeden Fall ist es wichtig, dass nach zuckerhaltigen Speisen oder Getränken die Zähne geputzt werden!

Sind **Flasche und Schnuller** endgültig verbannt?  
Sonst wird es dazu höchste Zeit.  
Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Zahnarzt gerne zur Verfügung.



„**Gesunde Zähne von Anfang an!**“

Geschäftsstelle  
Gesundheitsamt  
Kölner Str. 180  
40227 Düsseldorf

Telefon: 0211 89 92611  
Fax: 0211 89 29244