

Wir sind für Sie da!

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

Aktion Zahngesundheit Düsseldorf
www.agzahn-duesseldorf.de

Verein für Zahnhygiene

www.zahnhygiene-ev.de

Salzfluoridierung

www.kariesvorbeugung.de

Ernährungshinweise

www.fuenfamtag.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Zahnfreundliche Süßigkeiten

www.zahnmaennchen.de

Wissenschaftliche Stellungnahmen

www.dgzmk.de



**Aktion
Zahngesundheit
Düsseldorf**

**"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
12. Lebensmonat**



**"Gesunde Zähne von
Anfang an!"**

11.-12. Lebensmonat

Liebe Eltern, ein Jahr gehört Ihr Kind nun schon zur Familie und es wird sicher auch für einigen Wirbel gesorgt haben. Einige Zähne hat es bereits bekommen, aber bis es alle 20 Milchzähne hat, vergeht ungefähr noch ein Jahr.



Die ersten Zähne bedeuten für ihr Kind einen großen Entwicklungsschritt:

- Ihr Kind ist jetzt kein Säugling mehr, es muss nicht mehr saugen
- Ihr Kind kann aus der Tasse trinken
- bissfeste Nahrung stärkt die Kaumuskulatur Ihres Kindes
- die Sprachentwicklung setzt ein

Die Milchzähne haben mindestens bis zum **10. Lebensjahr** viele Aufgaben -Kauen, Sprachbildung, Platzhalter- zu erfüllen.

Sie sind aber auch **großen Risiken** ausgesetzt. Denn die im Mund befindlichen Bakterien bilden **Zahnbeläge** und nach jedem Essen **Säuren**, die den Zahnschmelz angreifen!



Karies!

Sie haben Ihr Kind in den letzten Monaten bereits an die **tägliche Zahnpflege** mit der Zahnbürste gewöhnt. Unterstützen Sie Ihr Kind in allem, was es schon selber versucht, aber putzen Sie in jedem Fall **einmal täglich die Zähne** Ihres Kindes mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahn-pasta, die 500 ppm (0,05%) Fluoridanteil hat. Die Zahnpasta sollte **in keinem Fall süß** schmecken, um einen Anreiz zum Herunterschlucken zu vermeiden!



Wir empfehlen die KAI Zahnputztechnik:

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



Wichtig ist es, in der Zahnpflege die gleiche Reihenfolge beizubehalten. Fangen Sie unten links an und arbeiten Sie sich nach oben rechts vor.

Insbesondere das Nuckeln von Säften oder süßen Getränken aus der Flasche ist für die Zähne schädlich, da bei jedem Schluck die oberen Schneidezähne von der Flüssigkeit umspült und angegriffen werden.



Ihr Kind braucht jetzt zum Trinken **keine** Flasche mehr. Die Flasche ist kein Beruhigungsmittel.

Auch der Gebrauch eines Schnullers ist nicht empfehlenswert, da er die Sprachentwicklung Ihres Kindes behindert.

Bedenken Sie, dass Sie das **Vorbild** Ihres Kindes sind. Was Sie für richtig halten und vorleben, wird Ihr Kind automatisch nachahmen. Wenn Sie Ihr Kind nicht an Süßigkeiten oder süße Getränke gewöhnen, wird es diese auch nicht vermissen. Gewöhnen Sie es statt dessen von klein auf an gesunde Nahrungsmittel. Zucker, weißes Mehl und Bewegungsmangel sind die Auslöser dafür, dass unsere Kinder immer dicker werden; und sie zerstören die Zähne.

Lob, Anerkennung, Spaß und Rituale sind die besten Helfer in der Erziehung. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind in einer liebevollen und geschützten Umgebung aufwächst.

Das tut Ihrem Kind und auch Ihnen gut.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Zahnarzt gerne zur Verfügung.



"Gesunde Zähne von Anfang an!"

Geschäftsstelle
Gesundheitsamt
Köln Str. 180
40227 Düsseldorf

Telefon: 0211 89 92611
Fax: 0211 89 29244