

## 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  
16. Lebensmonat



"Gesunde Zähne von  
Anfang an!"

# 16. – 17. Monat

## Tipps zur gesunden Ernährung

Ihr Kind sitzt jetzt schon mit am *Familientisch* und ist sehr neugierig auf das Essen der anderen. **Aber Vorsicht!** Kleinkinder vertragen unsere Gewürze und scharf angebratene Dinge noch nicht. Nehmen Sie vor dem Würzen grundsätzlich die Portion für Ihr Kind ab. Zusätzlich gilt: **wenig salzen!**



Kaufen Sie zum Würzen Salz mit **Fluorid, Jod, und Folsäure**. Fluoride stärken und schützen die Zähne.

## Eine gesunde und ausgewogene Ernährung Ihres Kindes ist gerade in diesem Lebensalter wichtig!

Hierzu gehören:

- **5 mal am Tag** Obst und Gemüse (die Menge, die in eine Kinderhand passt)
- Milch und Milchprodukte
- Kartoffeln, Reis, Getreide- und Vollkornprodukte
- Fisch und ein wenig Fleisch /Wurst
- wenig Fett
- viel Wasser und ungesüßter Tee



Für die Entwicklung der Zähne sind **kalziumreiche Lebensmittel**, wie z.B. Milch und Milchprodukte besonders wichtig!



## Ihr Kind soll gut kauen!

Kauen kräftigt **Muskulatur und Kiefer**. Kauen fördert die **Sprachentwicklung**.

Bieten Sie Ihrem Kind daher regelmäßig Rohkost wie z.B. Äpfel, Möhren und Vollkornbrot mit Rinde an.

## Trinken ist sehr wichtig!

Ihr Kind braucht ab dem ersten Lebensjahr täglich mindestens 3/4 bis 1 Liter Flüssigkeit. Davon sollte 1/4 bis 1/2 Liter Milch sein, der Rest Wasser oder ungesüßter Tee.

Limonaden, Eistee und Saftschorlen sind **nicht geeignet!** Diese enthalten nicht nur Zucker oder Koffein (Eistee), sondern auch **Säuren**. Insbesondere die **Zitronensäure** schadet den Zähnen.

## Achtung bei speziellen Kindernahrungsmitteln!

Sie sind nicht notwendig, aber teurer als normale Produkte. Oft enthalten Kinderprodukte noch mehr Zucker!

Ihr Kind kann nun schon alleine **aus dem Becher trinken!**



Verwenden Sie **keine Schnabeltassen** oder **Trinkflaschen mit Saugventil!**

Sollten Sie noch eine **Nuckelflasche** im Gebrauch haben, wird es Zeit, dass Ihr Kind sich davon trennt!

Das gleiche gilt auch für den **Schnuller!**



Sie helfen Ihrem Kind mit tröstenden Worten bei der Abgewöhnung von Nuckelflasche oder Schnuller. Die Zähne, der Kiefer und der Mund werden es Ihnen aber danken.

Die **Zahnpflege** ist schon ein fester Bestandteil des „ganz normalen“ Tagesablaufes geworden.

Für die tägliche Zahnpflege braucht Ihr Kind eine Lernzahnbürste mit:

- **Kunststoffborsten**
- **planem Borstenfeld**
- **kleinem abgerundeten Bürstenkopf**
- **dickem, rutschfesten Griff**

Sicher haben Sie daran gedacht, die Zahnbürste alle **6-8 Wochen, oder wenn die Borsten strubbelig werden**, auszutauschen?



Am besten klappt das Zähneputzen, wenn Ihr Kind auch selbst eine Zahnbürste in die Hand bekommt und Sie so abwechselnd putzen können. Geschichten rund um die Zahnpflege, ein „Zahnputzlied“ oder eine Spieluhr können ebenfalls sehr motivieren. Hilfreich ist es auch, wenn Ihr Kind sich im Spiegel beobachten kann.

Bei der Zahnbürste, mit der Sie täglich die Zähne Ihres Kindes putzen, darf der Stiel ruhig etwas länger sein, so dass Sie die Bürste gut führen können.

Denken Sie daran, dass die Kinderzahnpaste nicht süß schmecken soll und dass Sie einmal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste die Milchzähne stärken können.

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**