

# KAI



Hin und her, hin und her,  
Zähneputzen ist nicht schwer



Von Rot nach Weiß,  
immer im Kreis!



Raus mit den Krümeln  
und weg damit!

## Tipps für gesunde Milchzähne

- **ab dem ersten Milchzahn:  
1x täglich abends Zähneputzen**
- **ab dem zweiten Lebensjahr:  
2x täglich Zähneputzen, morgens und abends**
- **ab dem sechsten Lebensmonat:  
2x im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis**
- **viel frisches Obst und Gemüse essen**
- **wenig zuckerhaltige Lebensmittel essen**
- **vorwiegend Wasser und ungesüßten Tee trinken**
- **Getränke aus einem Becher oder einer Tasse trinken**
- **Kinderzahnpaste mit Fluorid und fluoridiertes Speisesalz benutzen**

## Adressen

- Einen Zahnarzt oder eine Zahnärztin in Ihrer Nähe finden Sie am einfachsten über die Datenbank der Zahnärztekammer Berlin: [www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche](http://www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche)
- Beratung zu zahnmedizinischen Fragen bekommen Sie bei den *Zahnärztlichen Diensten (ZÄD) der Bezirke*:  
Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel 9029-16233  
Friedrichshain-Kreuzberg, Tel 90298-8317  
Lichtenberg, Tel 90296-7614  
Marzahn-Hellersdorf, Tel 90293-3716  
Mitte, Tel 9018-45193 und 9018-33219  
Neukölln, Tel 684 085 97-31 und 684 085 97-32  
Pankow, Tel 90295-2875  
Reinickendorf, Tel 90294-5173 und 90294-5174  
Spandau, Tel 90279-2617  
Steglitz-Zehlendorf, Tel 90299-3607  
Tempelhof-Schöneberg, Tel 90277-6520  
Treptow-Köpenick, Tel 90297-4005
- Alle Fragen rund um gesunde Zähne beantwortet die Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V. (LAG Berlin) Tel 36 40 66 00, [www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:  
Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG)  
Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH)  
Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e. V. (LAG Berlin)



Ein strahlend schönes  
Kinderlächeln  
Gesunde Milchzähne  
brauchen Pflege!

## Zähneputzen



### Liebe Eltern,

gesunde Milchzähne sind für Ihr Kind wichtig:

- zum *Kauen der Nahrung*
- für die *Sprachentwicklung*
- um *Platz für nachfolgende Zähne frei zu halten.*

Milchzähne sind besonders anfällig für Karies, da der Zahnschmelz sehr weich ist. Zahnbelag besteht aus Bakterien, die sich auf der Zahnoberfläche ansammeln. Diese Bakterien wandeln zucker- und kohlehydrathaltige Lebensmittel und Getränke in Säure um, die den Zahnschmelz angreift. Durch Zähneputzen lassen sich Speisereste und Zahnbelag entfernen und damit Karies verhindern.

Kranke Milchzähne können starke Schmerzen verursachen. Auch deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Kind auf eine gute Zahnpflege achten. Dann wird Ihr Kind nicht nur gesunde Zähne behalten, sondern auch sein strahlendes Lächeln!



Sobald die ersten Milchzähne da sind, beginnen Sie, die Zähne Ihres Kindes einmal täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, am besten abends, zu putzen.

Ab dem zweiten Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich – morgens und abends – mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste geputzt.

Bei Kleinkindern müssen Sie das Zähneputzen selbst übernehmen, bei größeren Kindern bis in das Schulalter hinein weiterhin nachputzen.

### So bleiben die Milchzähne gesund!



## Zahnarztkontrolle

Ab einem Alter von etwa sechs Monaten sollten Sie Ihr Kind zweimal im Jahr Ihrem Zahnarzt vorstellen. Er kann beginnende Zahnschäden frühzeitig erkennen und behandeln.

Bei Ihrem Zahnarzt gibt es seit kurzem den Berliner Kinderzahnpass. Der Pass zeigt Ihnen, wann Sie mit Ihrem Kind zur Kontrolle gehen sollten.



## Gesunde Ernährung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **gesund isst und trinkt.**

- Muttermilch ist die beste Ernährung für die Kleinsten.
- Sorgen Sie bei den Größeren für eine zuckerarme, gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und körnigem Brot.
- Als Durstlöscher sollten Sie Trinkwasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee bevorzugen.
- Sobald Ihr Kind eine Tasse halten kann, verzichten Sie bitte auf die Nuckelflasche.
- Fluorid hilft die Milchzähne Ihrer Kinder zu stärken.
- Zum Kochen können Sie fluoridiertes Speisesalz verwenden.

