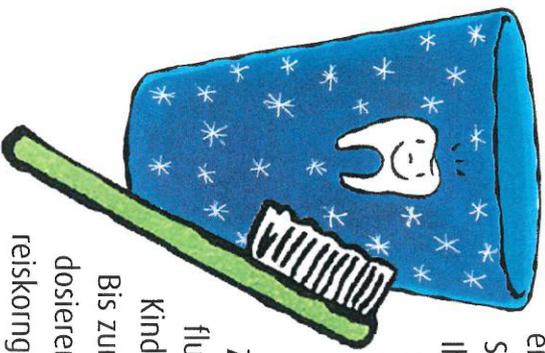


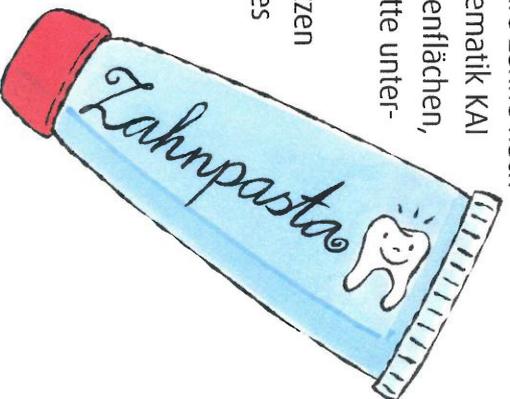
Zahnpflege

Die Zahnpflege zu Hause beginnt ab dem



ersten Zahn. Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind 2x täglich morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen die Zähne mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta. Bis zum 2. Geburtstag dosieren Sie die Zahnpasta reiskorngroß. Ab dem 2. Geburtstag verwenden Sie eine erbsengroße Menge.

Nach und nach putzen die Kinder immer selbstständiger ihre Zähne nach der Zahnputzsystematik KAI (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen). Bitte unterstützen Sie das Zähneputzen. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes so lange nach, bis es flüssig die Schreibschrift beherrscht.



Fläschchen und Trinklerngesäße

überlassen Sie Ihrem Kind das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln oder Einschlafen. Ersetzen Sie so früh wie möglich das Fläschchen durch eine Trinklerntasse, die ebenfalls nicht zum Dauergebrauch bestimmt ist und schon bald durch eine Tasse ersetzt werden kann.

Süße und saure Getränke schädigen die Milchzähne schnell. Reichen Sie zum Durstlöschen Wasser oder ungesüßten Tee. Verzichten Sie nachts möglichst auf die Gabe von Getränken.

Zuckerfreier Vormittag

Setzen Sie auch zu Hause den zuckerfreien Vormittag um:

Dazu gehört der Verzicht auf Süßigkeiten. Bieten sie stattdessen ungesüßte Getränke sowie Zwischenmahlzeiten aus Obst und Gemüse an.



Bereiten Sie für Ihr Kind das Kita-Frühstück vor, gestalten Sie es abwechslungsreich, kauintensiv und zuckerfrei. Geben Sie Ihrem Kind keine Süßigkeiten mit in die Kita.

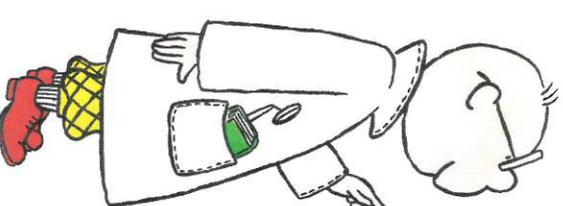
Nuckeln

Unterstützen Sie das Abstellen von Lutschgewohnheiten spätestens zum 3. Geburtstag, so können Kinderzähne gerade wachsen.

Mit gesunden Milchzähnen haben Kinder nicht nur gut lachen, sie lernen auch spielend sprechen und haben gleichzeitig die besten Chancen für ein kariesfreies bleibendes Gebiss. Zahnpflege und Vorsorge zahlen sich also auch im späteren Leben aus.

Lassen Sie sich durch Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt beraten und stellen Sie Ihr Kind zur halbjährlichen Kontrolle vor.

Ihre Fragen beantwortet auch gern der Jugendzahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes und die Betreuungszahnärztin/der Betreuungszahnarzt Ihrer Kindertagesstätte.



Liebe Eltern,

Ihr Kind besucht eine „Kita mit Biss“, in der Erzieherinnen und Erzieher sowie das Kita-Team dafür sorgen, dass Ihr Kind in einem (mund-)gesunden Umfeld aufwachsen kann.

Wir bitten Sie, die Maßnahmen der Mundgesundheit in der Kindertagesstätte zu unterstützen und auch zu Hause umzusetzen.

Vielen Dank!

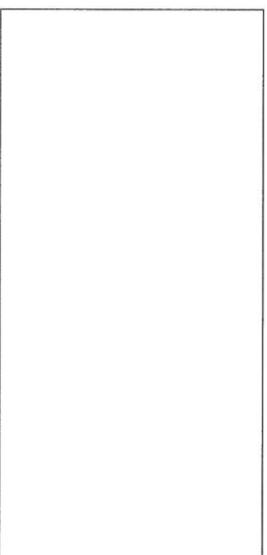


Der Arbeitskreis Zahngesundheitswesen Westfalen-Lippe ist ein Zusammenschluss von Vertretern der Krankenkassen, Zahnärztinnen und Zahnärzten aus freier Praxis sowie der jugendzahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter.

Wir verfolgen gemeinsam das Ziel, die Zahngesundheitsförderung Ihrer Kinder zu fördern.

Die Maßnahmen des Arbeitskreises Zahngesundheitswesen Westfalen-Lippe erstrecken sich insbesondere auf folgende Bereiche:

- Untersuchung der Mundhöhle
- Erhebung des Zahnstatus
- Anwendung von Fluoriden
- zahngesunde Ernährung
- Mundhygiene
- Motivation zur regelmäßigen zahnärztlichen Untersuchung in der Zahnarztpraxis



Weitere Informationen unter:
www.ak-zahngesundheit-wl.de



... und
Eltern helfen
mit!