

## Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

---

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind [↗](#) gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- 
- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- 
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- 
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die [↗](#) Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- 
- Beginnen Sie bereits beim ersten [↗](#) Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- 
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die [↗](#) Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- 
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- 
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabellasse nuckelt und trinkt.
- 
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- 
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße [↗](#) Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- 
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- 
- Achten Sie auf eine [↗](#) (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- 
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche [↗](#) zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- 
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.