



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

Informationsbroschüre

# Gesunde Milchzähne



**Milchzähne sind wichtig für die kindliche Entwicklung.**

**Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Kauen und die allgemeine Gesundheit des Kindes. Bei erkrankten Kindern spielen Zahnpflege und Zahngesundheit eine noch bedeutendere Rolle.**

**Die Vermeidung von Karies bei Milchzähnen ist von grösster Bedeutung für lebenslang gesunde Zähne.**

**Karies ist eine schmerzhafteste Erkrankung der Zähne. Sie lässt sich in den meisten Fällen vermeiden. Ihre Behandlung wird daher nicht von der Krankenkasse übernommen.**

---

# Kein Zucker – keine Karies

Löcher in den Zähnen (Karies) entstehen durch häufigen Konsum zuckerhaltiger Getränke und Nahrungsmittel und durch ungenügende Zahnpflege.

Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) verarbeiten den Zucker innerhalb kurzer Zeit zu Säuren, die den Zahn angreifen und zerstören können. Nach dem Essen sollen die Zähne des Kindes gereinigt werden. Zahnschonende Zwischenmahlzeiten und Getränke enthalten keinen Zucker.

---

# Säuglinge

## Stillen – Durst

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt. Bei warmem Wetter ist Leitungswasser oder ungesüsster Tee ein bewährter Durstlöcher.

### Ungeeignet sind:

Zuckerhaltige Kindertees, Fruchtsäfte, Sirup und Eistee.

Die Schoppenflasche nie zum Dauernuckeln ins Bett oder in den Kinderwagen geben. Dauernuckeln an der Flasche oder der Brust kann Karies verursachen. Verzichten Sie auf gezuckerte Schoppenzusätze und Breie. Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker eingetaucht werden.

### Nach 12 Monaten keinen Schoppen mehr

Die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse ist nach rund 12 Monaten angebracht.



---

# Wichtig zu wissen!

## Wenn Babys zahnen

In der Regel verläuft bei Kindern das Zahnen ohne grosse Probleme. Eine Massage mit einer weichen Zahnbürste oder ein Beissring helfen dem Baby. Bei heftigen Schmerzen kann etwas Zahnungsgel gebraucht werden. Auch homöopathische Kügelchen ohne Milchzucker sorgen für Linderung.

## Zähne bürsten, sobald der erste Zahn durchbricht

Säuglinge erkunden die Welt über ihren Mund und die Zunge. Dies kann für die Angewöhnung an die Zahnbürste ausgenutzt werden.

Sobald die ersten Zähne erscheinen (zwischen 3 und 8 Monaten), müssen sie mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer kleinen Menge einer fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (reduzierter Fluoridgehalt) gebürstet werden.

Wenn das Kind älter wird, können Sie sein ausgeprägtes Nachahmungsverhalten ausnutzen, indem Sie gemeinsam die Zähne putzen und dem Kind den spielerischen Umgang mit der Zahnbürste zeigen. Ihr Kind möchte bald selber die Zähne bürsten. Lassen Sie es machen, bürsten Sie aber immer nach.

---

# Zwischenmahlzeiten für Kleinkinder nach 12 Monaten

## Ungeeignet sind:

- Stängel und Riegel, denen Schokolade, Dörrfrüchte, Zucker oder Honig beigemischt sind
- Schokolade, Schleckwaren, Glace, Dörrobst
- Pommes Chips und andere salzige Snacks
- Zuckerhaltige Getränke (Soft Drinks, Eistee, Sirup, Energy Drinks, Süssmost)
- Obst im Quetschbeutel

## Geeignet sind:

Alle Produkte mit dem Logo Zahnfreundlich sowie:

- Frische Früchte
- Gemüse gekocht und roh: Gurken, Kartoffeln, Zucchini, Fenchel
- Getreide: Brot, Hirse, Mais, Reis
- Milchprodukte: Vollmilch, Joghurt und Quark nature, halbfetter Käse
- Zum Trinken eignen sich am besten Hahnenwasser, Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma), ungezuckerter Tee (kalt und warm)
- Nüsse
- Cracker
- Fluoridhaltiges Salz



---

# Auch bei Kleinkindern führt Zucker zu Karies

## Zucker zerstört die Zähne

Gezuckerte Speisen sollten nur nach den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Zucker führt zu Karies.

Gezuckertes auf einmal zu sich nehmen ist weniger schädlich für die Zähne als dieselbe Menge in mehreren kleinen Portionen.

Zuckerhaltige Speisereste müssen innerhalb kurzer Zeit durch Zähnebürsten entfernt werden.

Zucker macht süchtig nach noch mehr Zucker. Häufig konsumierte gezuckerte Speisen oder Getränke verdrängen gesündere Kost, verderben den Appetit oder können zu Übergewicht führen. Wer mehr als 25 g Zucker pro Tag konsumiert, sollte für die Wiederaufnahme von Mineralien in den Zähnen sorgen. Am besten dreimal täglich durch Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta.

Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag genügen.

---

# Zahnputztechnik

## Zähnebürsten ab dem ersten Milchzahn

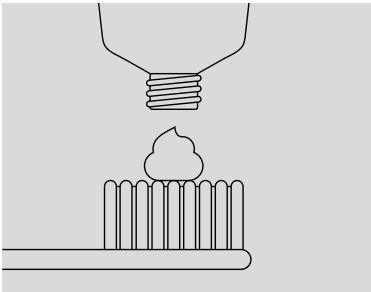


Abb. 1

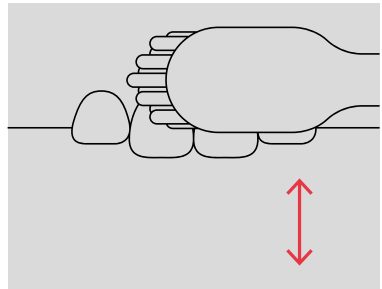


Abb. 2

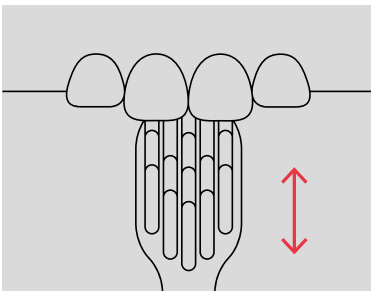


Abb. 3

Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten (Abb. 2 + 3).

Die Kauflächen sind mit kleinen (horizontalen) Bewegungen zu bürsten (Abb. 4).

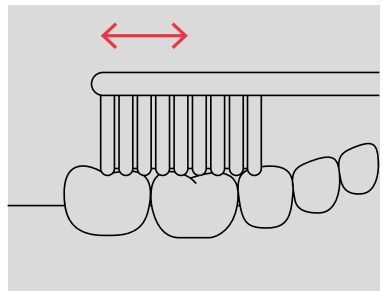


Abb. 4

Mit Wasser wenig nachspülen. So kann das wertvolle Fluorid die Zähne länger schützen.

Zum Schluss die Zunge mit der Bürste 2-3 x von hinten nach vorne mit der Kinderzahnbürste abstreifen. Das macht Kindern Spass und hält die Zähne länger sauber.

---

# So bleiben Milchzähne gesund

- Das Baby nie an Süßes gewöhnen.
- Kein Dauernuckeln an der Flasche oder an der Brust.
- Nuggis nie in Honig oder Zucker tauchen.
- Zähneputzen ab dem ersten Zahn mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- Nach 12 Monaten mindestens 2 x täglich Zähne putzen.
- Wir empfehlen den ersten Zahnarztbesuch ab 24 Monaten.

Zahnmedizinische Bereiche der Universitäten Basel, Bern, Genf, Zürich

SVK: Schweizerische Vereinigung für Kinderzahnmedizin

SSPRE: Schweizerische Gesellschaft für Präventive, Restaurative und Ästhetische Zahnmedizin

SGGG: Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

pädiatrie schweiz: Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

Kinderärzte Schweiz: Berufsverband

Kinder- und Jugendärztinnen in der Praxis

SF-MVB: Schweizerischer Fachverband

Mütter- und Väterberatung

Projektleiter:

Prof. Dr. Adrian Lussi, Universität Bern

Redaktion:

Marco Tackenberg, Kommunikation SSO

Fotos: iStock

### **Weitere Informationen:**

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)