



## **Ein strahlend schönes Kinderlächeln**

Gesunde Milchzähne  
brauchen Pflege!

## 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!



# 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**
- **selten zuckerhaltige Lebensmittel essen**
- **vorwiegend Wasser und ungesüßten Tee trinken**
- **Getränke aus einem Becher oder einer Tasse trinken**
- **Kinderzahnpaste mit Fluorid und fluoridiertes Speisesalz benutzen**

# 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!*

# Zähneputzen



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 in einer Zahnarztpraxis vorstellen. Dort können beginnende Zahnschäden frühzeitig erkannt und behandelt werden.

In der Zahnarztpraxis gibt es auch 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.



# 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)

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be**  **Berlin**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel. (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/gpg](http://www.berlin.de/sen/gpg)  
[pressestelle@sengpg.berlin.de](mailto:pressestelle@sengpg.berlin.de)  
Fotos: © istockphoto (3), shutterstock (2)  
Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin  
Druck: USE gGmbH  
© Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung  
Mai 2017