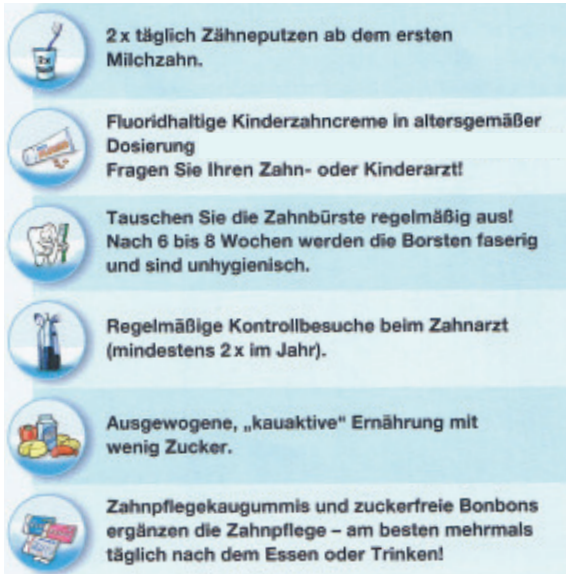


Zahnpflegetipps - so bleiben die Zähne Ihres Kindes gesund!



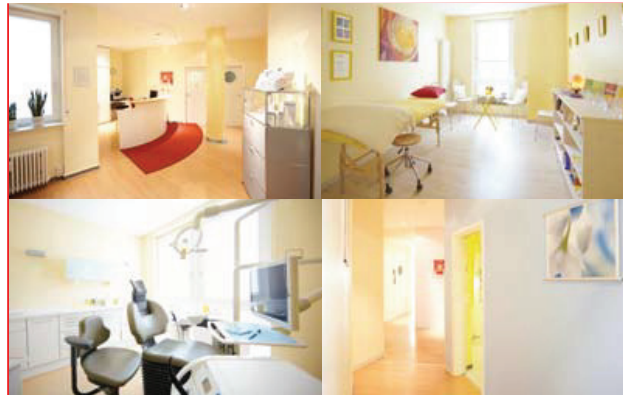
Vorschul- und Schulkinder - ab 5 Jahren:

Im Vorschulalter ist Ihr Kind in der Lage, auch die Innenflächen der Zähne selbst zu säubern. Die Zahncreme sollte ab dem 6. Lebensjahr 1000- 1450ppm Fluorid beinhalten. Nachputzen sollten Sie mindestens bis zum 8. Lebensjahr, bis die ersten bleibenden Backenzähne vollkommen sichtbar sind, weil diese wie die Milchzähne besonders kariesgefährdet sind. Gegen Süßes ist im Prinzip nichts einzuwenden, wenn nicht ständig genascht wird. Am wenigsten schaden süße Leckereien direkt nach den Hauptmahlzeiten.

Achten Sie auf das Angebot zuckerfreier zahngesunder Süßigkeiten, durch das Zahnmännchen auf der Packung einfach zu erkennen.

Sehr gesund ist die Nahrung, die kräftig gekaut werden muss, wie Obst und Gemüse, Käse oder Brot. Denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

Wichtig: Kein süßes „Betthupferl“ nach dem Zähneputzen am Abend!



Zahnarztpraxis:

Dr. Markus Nothelfer & Dr. Evelyn Brandes
Hauptstraße 38, 77815 Bühl, Telefon: 0 72 23 / 910 440
E-Mail: info@drnothelfer.de, Web: www.drnothelfer.de

Öffnungszeiten / Sprechzeiten

Am Wochenende und an Feiertagen erreichen Sie den zahnärztlichen Notdienst unter der Rufnummer des DRK Bühl 0 72 23 / 192 22

Telefonisch erreichen Sie uns unter der Rufnummer: 0 72 23 / 910 44-0 zu folgenden Zeiten:

Montag	8:00 -12:00	14:30 -17:30
Dienstag	8:00 -12:00	14:30 -17:30
Mittwoch	8:00 -12:00	
Donnerstag	8:00 -12:00	14:30 -17:30
Freitag	8:00 -12:00	

Neue ganzheitliche Behandlung:

Beate Nothelfer

Telefon: 0 170 / 572 15 52, E-Mail: info@beate-nothelfer.de

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 09:00 -12:00
oder nach telefonischer Vereinbarung



Schöne Zähne. Ein Leben lang.

Zahngesund durch die Kindheit

Tipps vom Baby bis zum Schulkind

Gesunde Milchzähne sind für Kinder sehr wichtig! Sie tragen dazu bei, dass sich der Kiefer richtig entwickelt, das Kind deutlich sprechen und richtig kauen lernt. Sind die Milchzähne kariesfrei, ist dies die beste Voraussetzung für gesunde Zähne ein Leben lang. Eltern können viel dafür tun. Gründliche Zahnpflege und abwechslungsreiche Ernährung gehören dazu. Dieser Leitfaden gibt Ihnen als verantwortungsvollen Eltern wertvolle Tipps dafür.



Karies - Hauptgefahr für die Milchzähne

Kariesverursachende Bakterien ernähren sich hauptsächlich von Zucker, der auch schon in der Muttermilch enthalten ist. Diese Bakterien produzieren Säuren und greifen die Zähne an, indem sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz lösen: zuerst nur an der Zahnoberfläche, später immer tiefer im Zahn. Ein Loch entsteht - Karies! Milchzähne sind besonders empfindlich, denn der Zahnschmelz ist nur halb so dick wie der von bleibenden Zähnen.



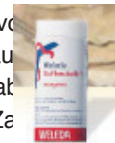
Babys - 0 bis 12 Monate: Hauptsächlich verantwortlich für die Karies sind die Streptococcus mutans - Bakterien. Die Übertragung erfolgt meist durch den Speichel der Eltern. Wenn Sie beispielsweise den Schnuller oder Löffel, mit dem Sie ihr Kind füttern, abschlecken, können Sie die Streptokokken an ihr Baby weitergeben. Wissenschaftler haben herausgefunden: je später ein Kind mit den Bakterien angesteckt wird, desto weniger Karies entwickelt es in den nächsten Jahren. Vermeiden Sie es deshalb, den Sauger oder Babylöffel selbst in den Mund zu nehmen.

Das erste Zähnchen: Sobald der erste Milchzahn da ist, sollten Sie diesen 1x am Tag „putzen“. Verwenden Sie am besten anfangs ein Wattestäbchen.

Gefahr „Nuckelflaschen - Karies“: Geben Sie ihrem Baby und Kleinkind nie über längere Zeit zuckerhaltige Getränke in der Flasche zum „Dauernuckeln“. Werden die Zähne immer wieder mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten umspült, sind sie ständig Säureangriffen ausgesetzt. Den Durst Ihres Kindes löschen Sie am besten mit Wasser oder ungesüßten Früchte- und Kräutertees.

Kleinkinder - 1 bis 4 Jahre: Spätestens ab dem ersten Backenzahn (etwa im Alter von 1 1/2 bis 2 Jahren) sollten Sie eine spezielle Kinderzahnbürste verwenden, die es in vielen kindgerechten Varianten gibt. Am besten sucht Ihr Kind seine Bürste selbst aus - so macht Zahnpflege gleich viel mehr Spaß! Geben Sie auf die Zahnbürste eine fluoridhaltige Kinderzahncreme (Konzentration 500 ppm Fluorid). Bis zum zweiten Geburtstag genügt 1x am Tag eine höchstens erbsengroße Menge, danach 2x täglich die gleiche Menge. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind nach mindestens 3 Minuten Zähneputzen die Zahncreme (den Schaum) nur ausspuckt und nicht mit Wasser nachspült. So kann das Fluorid in der Zahnpasta besser nachwirken und die Zähne besser schützen.

Fluorid wirkt direkt an der Zahnoberfläche. Es schützt die Zähne und beugt nachweislich Karies vor. Wenn es im Trinkwasser und in der Nahrung nicht enthalten ist, sollte Fluorid lebenslang verabreicht werden, am besten mittels fluoridhaltiger Zahnpasta oder Gele. Von der Verwendung fluoridierten Speisesalzes oder gar Fluoridtabletten raten wir ab. Wir empfehlen zusätzlich Weleda Aufbaukalk für Kinder zur Förderung der Knochen und Zahnerhaltung in unserem Prophylaxeshop.



Gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an regelmäßiges Zähneputzen. Ab etwa 2 Jahren beginnt Ihr Kind mit eigenen Putzversuchen. Da Kinder in diesem Alter noch nicht jeden Zahn mit der Bürste erreichen, ist es am besten, Ihr Kind putzt vor und Sie bürsten nach. Lassen Sie ihr Kind die Kauflächen alleine putzen. Mit etwa 4 1/2 Jahren kann es dann auch die Außenflächen der Zähne selbstständig bürsten. Zahnbelag bildet sich vor allem in den Furchen der Kauflächen und zwischen den Zähnen. Hier müssen Sie besonders gründlich nachreinigen - eventuell auch mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen.

Zahnärzte empfehlen Zähneputzen nach der KAI - Methode:

Kauflächen: gründlich schrubben, das löst Speisereste und Beläge.

Außenfläche: kreisförmig, damit auch in den Zahnzwischenräumen alles sauber wird.

Innenflächen: ausfegen Zahn für Zahn von Rot nach Weiß

Der erste Besuch beim Zahnarzt:

Der erste Besuch beim Zahnarzt steht mit etwa 2 Jahren an, spätestens wenn alle Milchzähne gewachsen sind. Bei der Kontrolluntersuchung gehen wir ganz individuell auf die Bedürfnisse der Kinder ein. Sie können selbst auf den Behandlungsstuhl klettern und Fahrstuhl fahren oder sich auf den Schoß von Mutter oder Vater setzen. Wir zählen z.B. zusammen die Zähne und Erkunden das Behandlungszimmer. So bleibt der erste Besuch sicher in positiver Erinnerung.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem 2. Lebensjahr halbjährliche Kontrolluntersuchungen, sowie die Individualprophylaxesitzung vom 6.- 17. Lebensjahr.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen die **Zwergenprophylaxe** für die Kleinen **von 2-5 Jahren** an.

Bitte fragen Sie unser Prophylaxeteam nach einem individuellen Kostenvoranschlag.