

## **Info-Blatt für Kleinkinder**

Liebe Eltern,

damit Ihr Kind möglichst lange gesunde Zähne hat, gibt es ein paar Tipps, die man im Alltag beachten sollte.

\* Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke in der Flasche: Ice Tea, Apfelsaft, Schokomilch oder Fruchtsäfte, besser sind Mineralwasser oder ungezuckerter Tee.

\* Es muss nicht völlig auf Süßigkeiten verzichtet werden, allerdings sollten Sie diese bedacht abgeben. Am besten zu den Hauptmahlzeiten einplanen, wenn das Kind die Möglichkeit hat, danach die Zähne zu putzen. Auch darauf achten, dass nicht über den ganzen Tag verteilt genascht wird, da die Zähne so ständig Säuren ausgesetzt sind.

### **Empfohlene Zwischenmahlzeiten:**

Frische Früchte

Käse- oder Wurstbrot

Butterbrezel/Butterbrot

Knäckebrot mit Frischkäse

Grundsätzlich salzige Sachen

Naturjoghurt

### **Ungeeignete Zwischenmahlzeiten:**

Banane (sehr klebrig)

Honigbrot

Nutellabrot

Milchschnitte, Schokolade

Cornflakes etc.

Fruchtzwerge

\* Die Zähne sollten möglichst lange (min.d bis 8 Jahre) täglich von den Eltern nachgeputzt werden.

\* Ab dem 5. Lebensjahr von Kinder- auf Erwachsenen-Zahnpasta umstellen.

\* Zusätzlich ab dem 6. Lebensjahr einmal pro Woche Elmex-Gelée oder eine Flouridspülung (Elmex) anwenden.

**Eine frühzeitige und regelmäßige zahnärztliche Untersuchung lohnt sich.**