

## INFOBLATT 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: Eistee, Apfelsaft, Schokomilch oder Fruchtsäfte, besser sind Mineralwasser oder ungezuckerter Tee.
- Es muss nicht völlig auf Süßigkeiten verzichtet werden, allerdings sollten Sie diese mit Bedacht abgeben. Am besten planen Sie diese zu den Mahlzeiten ein, wenn Ihr Kind die Möglichkeit hat danach die Zähne zu putzen. Achten Sie auch darauf, 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  
Honigbrot  
Nutellabrot  
Milchschnitte, Schokolade  
Cornflakes etc.  
Fruchtzwerge

- Die Zähne sollten möglichst lange (mind. bis zum achten Lebensjahr) 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 Fluoridspülung (Elmex) anwenden.
- Eine frühzeitige und regelmäßige zahnärztliche Untersuchung lohnt sich und Ihre Kinder werden lange Freude an gesunden Zähnen haben.

Telefon 09491 / 23 09

Mobil 0175 / 161 30 33

E-Mail [praxis@zahngesundheit-hemau.de](mailto:praxis@zahngesundheit-hemau.de)

Ihre Praxis für Zahngesundheit Hemaу

**Dr. Christian Dalles, MSc.** und **Dr. Maresa Broelmann**

