

## Gesunde Zähne für Ihr Kind

**Karies** (Löcher in den Zähnen) lässt sich mit einfachen Massnahmen verhindern:

- ✓ Zuckerarme Ernährung
  - ✓ Gute Zahnpflege
  - ✓ Regelmässige Fluoridierung\*
  - ✓ Kontrollen beim Zahnarzt (jährlicher Schuluntersuch)
- 

**Folgende Empfehlung gilt für Kleinkinder bis 6 Jahren:**

- Verzicht auf gesüsste Getränke (Kindertees, Schokoladenmilch, Honigzugabe). Keinesfalls nachts.
- 2 x tägl. Zahnreinigung mit Bürste ab dem ersten Milchzahn, mit fluoridierter Kinderzahnpaste\*.
- Fluoridtabletten nur in Absprache mit dem Kinderarzt oder dem Zahnarzt verabreichen.
- Schnuller nur im 1. Lebensjahr, um Fehlentwicklung des Kiefers bzw. Gaumen zu vermeiden.
- Kontrollbesuch beim Zahnarzt ab dem 2. Lebensjahr (Gewöhnung, Angstabbau).

**Folgende Empfehlung gilt für Kinder ab 6 Jahren:**

- Zahnreinigung mit (elektrischer) Bürste und fluoridierter Zahnpaste\*, am besten nach jeder Mahlzeit. Zusätzlich soll ein Elternteil dem Kind die Zähne tägl. reinigen für mehr Gründlichkeit.
- Ausgewogene Ernährung. Früchte als Zwischenmahlzeit (weniger Bananen), auf süsse Getränke verzichten, Süssigkeiten nur 1-2 x in der Woche empfohlen.
- Zahnarztbesuch 1 x pro Jahr (Schuluntersuch) für Kontrolle von Zähnen und Kieferentwicklung.
- Bei erhöhter Kariesanfälligkeit ist eine individuelle Beratung beim Zahnarzt von Vorteil.

Für Fragen oder weitere zahnärztliche Abklärungen wenden Sie sich ungeniert an uns.

***Für schöne & gesunde Zähne – ein Leben lang!***

*Ihre Zahnarztpraxis Dr. Patrik Matta & Team*