



Vergessen Sie nicht:

- ✓ Limonaden, süße Getränke und Süßigkeiten können zu Karies führen, und das tut weh.
- ✓ Zwischenmahlzeiten wie Käse, Joghurt, Obst und Gemüse sind gesünder für die Zähne Ihres Kindes als Chips, Cracker oder Müsli.
 - ✓ Beschränken Sie die Zwischenmahlzeiten auf 2x/Tag.
 - ✓ Verdünnen Sie den Saft für Ihr Kind mit der gleichen Menge Wasser.
 - ✓ Nachdem Ihr Kind Süßigkeiten, Cracker oder Saft zu sich genommen hat, sollten Sie die Zähne des Kindes putzen oder zumindest den Mund mit Wasser ausspülen.
 - ✓ Erwachsene können die kariesverursachenden Bakterien verbreiten. Geben Sie nichts in den Mund Ihres Kindes, das vorher in Ihrem Mund war.
- ✓ Putzen Sie Ihre Zähne und die Ihres Kindes morgens und abends vor dem Bettgehen mit einer fluorhaltigen Zahnpasta.
- ✓ Kinder brauchen beim Zähneputzen die Hilfe eines Erwachsenen bis sie acht Jahre alt sind.
- ✓ Sie sollten vor dem ersten Geburtstag mit Ihrem Kind zum Zahnarzt gehen.
- ✓ Wenn die Versicherung Ihres Kindes Medicaid oder Child Health Plan Plus (CHP+) ist, werden Zahnarztbesuche gedeckt.



Denken Sie daran wie wichtig die Zähne Ihres Kleinkindes sind! Sorgen Sie dafür, dass die Zähne und das Zahnfleisch Ihres Kindes gesund bleiben.



Cavity-Free at Three

A statewide effort to prevent oral disease in young children, sponsored by:



The Colorado Health Foundation™



German

Die Zahnpflege Ihres Kleinkindes

Ihr Kind braucht zum Sprechen, Essen und Lächeln gesunde Zähne. Dafür können Sie für Ihr Kind jetzt und in Zukunft mit ein paar einfachen Dingen sorgen! Sie als Eltern sind ausschlaggebend, wenn Ihr Kind kariesfrei bleiben soll.

Was Sie tun können:

- ✓ Bevor Ihr Kind Zähne bekommt, wischen Sie das Zahnfleisch nach jedem Essen mit einem weichen, sauberen Waschlappen ab.
- ✓ Nachdem Ihr Kind Zähne bekommen hat, wischen Sie die Babyzähne nach jedem Essen mit einem weichen Tuch oder einer weichen Zahnbürste ab, besonders am Zahnfleischrand.
- ✓ Wenn Ihr Kind zwei wird, sollten Sie die Zähne morgens und abends vor dem Bettgehen putzen. Verwenden Sie dazu eine kleine Menge (etwas weniger als die Größe eines Kinderfingernagels) an fluorhaltiger Zahnpasta. Danach wischen Sie die Zähne ab, solange Ihr Kind noch nicht alt genug ist, um die Zahnpasta auszuspucken bzw. auszuspülen..
- ✓ Bringen Sie Ihr Kind nicht mit einer Flasche zu Bett, die etwas anderes außer Wasser enthält.
- ✓ Gesunde Gewohnheiten fangen schon in jungen Jahren an. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Kind gesund ernähren, wenn es anfängt, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Eine gesunde Ernährung ist ausschlaggebend für das normale Wachstum und die normale Entwicklung Ihres Kindes. Sie trägt auch dazu bei, die Zähne des Kindes zu schützen.
- ✓ Vermeiden Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Süßigkeiten, Limonaden, zuckerhaltige Müsli und Chips. Auch klebriges Essen wie Rosinen oder Kaubonbons sollten vermieden werden.



- ✓ Sie sollten keine Speisen zuerst in Ihren Mund und dann in den Mund Ihres Kleinkindes geben. Auch andere speichelübertragende Verhalten wie das gemeinsame Verwenden desselben Löffels beim Probieren des Essens Ihres Kindes, Reinigen des Schnullers mit Ihrem Mund oder das Abwischen des Kindermundes mit Ihrem Speichel, sollte vermieden werden. Die kariesverursachenden Bakterien können mit dem Speichel von einer Person zur anderen übertragen werden.
- ✓ Vermeiden Sie speichelübertragende Verhalten unter Kindern über deren Spielsachen, Schnuller usw.
- ✓ Erwachsene können nach dem Essen zuckerfreien Kaugummi mit Xylitol kauen, um die Verbreitung von Bakterien auf ihre Kinder zu verhindern.

Was Ihr Zahnarzt und anderes medizinisches Fachpersonal tun kann:

- ✓ Zahnärzte, Dentalhygieniker, Ärzte und anderes medizinisches Fachpersonal kümmern sich auch um Kinderzähne.
- ✓ Ihr Kind sollte im Alter von einem Jahr das erste Mal einen Zahnarzt besuchen. Wenn Sie sich um die Zähne oder das Zahnfleisch Ihres Kindes aus irgendeinem Grund Sorgen machen, sollten Sie schon früher gehen.
- ✓ Fragen Sie den Zahnarzt, Arzt oder Dentalhygieniker Ihres Kindes, ob er die Zähne Ihres Kindes mit Fluor überziehen kann. Dabei handelt es sich um eine gute Methode, die Zähne Ihres Kindes vor Karies zu schützen.
- ✓ Sie und Ihr Kind sollten den Zahnarzt regelmäßig oder zumindest so oft wie vom Zahnarzt vorgeschlagen aufsuchen. Die Zähne der Eltern sind genauso wichtig.

