



Hallo Kinder!
Bei „die-oldenburger-zahnwichtel“ ist immer etwas los! Besucht uns auf Facebook oder klickt auf unsere neue Webseite: www.die-oldenburger-zahnwichtel.de.

Wir freuen uns auf euch!
Oldenburg Dragonerstr. 1
Terminvereinbarung: 0441 25225

Meine erste Zahnbürste

So bleiben Milchzähnen stark und gesund

Wenn das erste sichtbare Zähnchen durchbricht, ist es Zeit für die erste Zahnbürste. Schon ab diesem Zeitpunkt empfiehlt es sich, Kindern einmal täglich mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste die Zähne zu putzen, ganz besonders natürlich vor dem Schlafengehen, und nach dem Putzen am Abend sollte dann auch nichts mehr gegessen und höchstens noch Wasser getrunken werden.

Diese Pflegemaßnahme ist heute den meisten Eltern geläufig. Doch kleinen Kindern eine Zahnbürste zur Verfügung zu stellen, da sind sich Experten einig, reicht bei Weitem nicht aus, um Milchzähne rundum stark und gesund zu erhalten.

**Ganz wichtig:
Nachputzen und auf
die Ernährung achten!**

„Kinder brauchen Unterstützung bei der Zahnpflege. Lassen Sie sie nicht zu früh damit allein“, erläutert Dr. Anne-Kathrin Lofruthe von den Oldenburger Zahnwichteln. „Kinderzähne sollten mindestens so lange von einem Erwachsenen nachgeputzt werden, bis das Kind flüssig schreiben kann (mit ca. 8 bis 9 Jahren). Nach Rücksprache mit dem Zahnarzt kann es im Einzelfall auch sinnvoll sein, schon im Milchgebiss Zahnseide zu verwenden!“, so die Zahnärztin und erklärt weiter:

„Kindgerechte Zahnpflege beginnt nicht mit der ersten Zahnbürste. Sie beginnt mit der richtigen Ernährung! Entscheidend für die Entstehung von Karies ist die Häufigkeit von Säureangriffen. Diese entstehen zum Beispiel beim dauernden Naschen oder beim Dauernuckeln von zucker- und/oder säurehaltigen Getränken aus Trinkflaschen.

Auch ungesüßte Früchtetees sind aufgrund des Säuregehalts schädlich für den Zahnschmelz.“

Zwischenmahlzeiten sollten, so Dr. Lofruthe, deshalb statt aus Süßigkeiten und Limonaden besser aus Rohkost, Obstsorten mit einem geringen Zuckeranteil, einem Butterbrot und ungesüßten Getränken bestehen. Die in Milch, Käse und Fisch enthaltenen Fluoride unterstützen den Aufbau des Zahnschmelzes.

Nach dem Essen sollte man sich bis zum Zähneputzen übrigens generell ca. 20 Minuten Zeit lassen, denn mögliche Säuren im Essen lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz heraus und schwächen ihn vorübergehend.

Regelmäßige Zahnarztbesuche sollten vom ersten Milchzahn an eingehalten werden – auch bei beschwerdefreien Zähnchen!