



Für eine optimaler *Munghygiene*

Glückwunsch!

Die beschäftigen sich stark mit dem Wohlbefinden und der Zahngesundheit Ihres Kindes. Wir möchten Ihnen hierzu einige wichtige Informationen geben:

- Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne ***bürsten Sie täglich die Zähne Ihres Kindes.***

ÂGE	DOSAGE EN FLUOR	FRÉQUENCE
Dès les premières dents de l'enfant jusqu'à 2 ans	Pas de dentifrice avant que l'enfant ne sache cracher	1 brossage/jour
A partir de 2 ans	< 500 ppm	2 brossages/jour
A partir de 3 ans	Entre 500 et 1000 ppm	2 brossages/jour
A partir de 6 ans	Entre 1000 et 1500 ppm	2 brossages/jour

Alter	Dosierung Fluor	Häufigkeit
Ab erstem Zahndurchbruch bis zum Alter von 2 Jahren	Keine Zahnpasta solange das Kind nicht ausspuckt	1 x pro Tag bürsten
Ab dem Alter von 2 Jahren	< 500 ppm	2 x pro Tag bürsten
Ab dem Alter von 3 Jahren	500 ppm bis 1000 ppm	2 x pro Tag bürsten
Ab dem Alter von 6 Jahren	1000 ppm bis 1500 ppm	2 x pro Tag bürsten

- Vermeiden Sie Flaschensauger, Löffel oder Schnuller Ihres Kindes mit Ihrem Mund zu berühren** um eine Übertragung von Keimen, welche zur Ausbildung einer Karies verantwortlich sind, zu vermeiden.
- Wählen Sie eine Zahnbürste mit einem kleinen weichen Bürstenkopf (soft), welche für Kinder geeignet ist.** Denken Sie daran, die Zahnbürste mindestens alle 3 Monate auszuwechseln. **Benutzen Sie nicht eine Zahnbürste zusammen mit anderen Familienmitgliedern.**
- Sofern möglich, versuchen Sie Ihr Kind dazu zu bringen, nach dem Zähneputzen ***nur auszuspucken, nicht zu spülen.***
- Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, sich nach den Mahlzeiten, zumindest 2 Mal täglich die Zähne zu putzen. Das Zähneputzen vor dem Schlafengehen ist zwingend.**



- Vermeiden Sie zuckerhaltige, saure und mit Kohlensäure angereicherte Getränke, welche über den Tag verteilt getrunken werden. Ebenso Knabberereien zwischen den Mahlzeiten. Wenn möglich verbinden Sie deren Genuss mit den Hauptmahlzeiten. **Geben Sie bitte Ihrem Kind keinesfalls zuckerhaltige Getränke zum Schlafen.**
- Geben Sie als Pausensnack Nahrungsmittel mit geringem Zuckergehalt den Vorzug, wie frische Früchte oder Milchprodukte. Bei Süßigkeiten geben Sie Produkten mit Zuckeraustauschstoffen oder Süsstoffen (Sorbitol, Xylitol, Aspartam, ...) den Vorzug. Sie erkennen derartige zahnschonende Produkte am Label « **Zahnmännchen** ».



- Nach dem etwaigen Genuss eines säuerlichen oder zuckerhaltigen Getränkes (Limonade, Fruchtsaft, ...), **geben Sie Ihrem Kind anschliessend ein Glas Wasser zum trinken oder lassen es mit Wasser ausspülen.**
- Es ist ratsam, **ab dem Alter von 12 Monaten die Babyflasche abzusetzen**, wengleich sie auch im Gegensatz zu einem Schnuller oder dem Daumenlutschen im Prinzip nicht für wesentliche Kieferdeformationen bis zum Alter von 3 Jahren verantwortlich ist. **Geben Sie niemals Zucker oder Honig auf einen Schnuller oder zum Süssen eines Getränkes in die Babyflasche.**
- Lassen Sie regelmässig die Zähne Ihres Kindes im Rahmen einer Zahnreinigung durch Ihren Zahnarzt oder durch die der Dentalhygienikerin kontrollieren.**