



## WAS MUSS BEACHTET WERDEN, UM KARIES BEI MEINEM KIND ZU VERMEIDEN?

Stillen ist die beste und natürlichste Ernährung für einen Säugling. Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns sollten Mütter jedoch das „Stillen auf Verlangen“ oder nächtliches Stillen vermeiden. Der Grund ist, dass Muttermilch Lactose (Milchzucker) enthält und daher ein kariogenes Potenzial hat.



Vermeiden Sie Getränke mit Zucker und Säure (auch Schorlen!). Säfte bitte nur zum Essen verabreichen. Regelmäßiges Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken (Bsp. Fertigtees für Säuglinge) kann zu schweren Zahnschäden, dem sog. Babytee-Karies, führen. Versuchen Sie Ihr Kind so schnell wie möglich an das Trinken aus einem Becher zu gewöhnen. Das Trinken aus der Flasche zerstört die Kinderzähne in kurzer Zeit.

Geben Sie bitte keine Flasche um Ihr Kind zu beruhigen. Ein Schnuller ist an dieser Stelle die bessere Alternative. Geben Sie Ihrem Kind in der Nacht nur ungesüßten Tee oder Wasser.

Eine regelmäßige Zahnpflege sollte ab dem ersten Milchzahn selbstverständlich sein. Kinderzahnpaste mit Fluorid ist dazu besonders geeignet, da Fluorid den Zahnschmelz härtet und somit vor Karies schützt.

### Kinderzahnpaste

Sollte bis zu 500 ppm Fluorid (Aminfluorid) enthalten. Diese Menge wird von Zahnärzten empfohlen und wirkt nachweislich karieshemmend.

### Aminfluoride

Aminfluoride sind spezielle organische Fluoridverbindungen. Sie mineralisieren und schützen die Zähne besonders wirksam und sorgen so für einen optimalen Karieschutz. Ihre besondere Wirkung ist durch zahlreiche Studien belegt.

Dr. Micaela Gross **Kinderzahnärztin**

Franz-Kriechbaum-Str.2 | Telefon 08053/79 5220-0  
83093 Bad Endorf | Telefax 08053/79 5220-9

[www.gross-fuer-klein.de](http://www.gross-fuer-klein.de)