

Ratgeber Zahngesundheit



Zahngesundheit von Kindern zur Einschulung: Ein wichtiger Grundstein für ein gesundes Leben

Die Einschulung ist ein bedeutender Schritt im Leben eines Kindes. Neben der Vorbereitung auf das Lernen und die sozialen Herausforderungen ist es auch wichtig, die Zahngesundheit in den Fokus zu rücken. Gesunde Zähne sind nicht nur entscheidend für das Wohlbefinden, sondern auch für das Selbstbewusstsein und die allgemeine Entwicklung eines Kindes. Hier sind einige wichtige Aspekte, die Eltern beachten sollten, um die Zahngesundheit ihrer Kinder zu fördern.

1. Regelmäßige Zahnarztbesuche

Bereits vor der Einschulung sollten Kinder an regelmäßige Zahnarztbesuche gewöhnt werden. Der Zahnarzt/die Zahnärztin kann nicht nur die Zähne auf Karies und andere Probleme untersuchen, sondern kann auch wertvolle Tipps zur Mundhygiene geben. Ein Besuch beim Zahnarzt/ bei der Zahnärztin sollte idealerweise alle sechs Monate stattfinden, um sicherzustellen, dass die Zähne gesund bleiben und sich richtig entwickeln.

2. Mundhygiene-Routine etablieren

Eine gute Mundhygiene-Routine ist entscheidend für die Zahngesundheit. Eltern sollten ihren Kindern beibringen, mindestens zweimal täglich die Zähne zu putzen – morgens und abends. Wir empfehlen dabei eine fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden, die Karies vorbeugt. Kinder sollten mindestens bis zum Alter von etwa 7 Jahren beim Zähneputzen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie die richtige Technik anwenden, und dass sie alle Zähne von allen Seiten gründlich reinigen.



3. Gesunde Ernährung

Auch die Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Zahngesundheit. Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten erhalten.



© stock.comradinka

Zuckerhaltige Snacks und Getränke sollten nur in Maßen konsumiert werden, da sie das Risiko von Karies erhöhen. Stattdessen können gesunde Alternativen wie Joghurt, Nüsse oder frisches Obst angeboten werden.

Tip: Wenn Sie Ihrem Kind einen zuckerhaltigen Snack erlauben möchten, dann geben Sie ihm diesen direkt nach der Hauptmahlzeit und nicht über den Tag verteilt.

4. Aufklärung über Zahngesundheit

Es ist wichtig, Kinder frühzeitig über die Bedeutung der Zahngesundheit aufzuklären. Erklären Sie ihnen, warum Zähneputzen wichtig ist und welche Folgen eine schlechte Mundhygiene haben kann. Geschichten, Lieder, Spiele oder kindgerechte Informationsmaterialien können helfen, das Thema interessant und verständlich zu gestalten.

Buchtip zum Thema Zahnpflege: Piko lernt Zähneputzen: Das interaktive Mitmach-Buch nach der KAI-Methode

5. Umgang mit Ängsten

Viele Kinder haben Angst vor dem Zahnarztbesuch. Es ist wichtig, diese Ängste ernst zu nehmen und den Besuch beim Zahnarzt positiv zu gestalten. Erklären Sie den Kindern, was sie erwartet, und verwenden Sie eine freundliche und beruhigende Sprache. Ganz besonders wichtig ist auch, dass Sie selbst ihm keine Angst vorleben. Achten Sie darauf, dass Sie vor Ihrem Kind keine „Horrorgeschichten“ zum Thema Zahnarzt erwähnen.

Buchtip zum Umgang mit Angst vor dem Zahnarztbesuch: Wieso? Weshalb? Warum? junior, Band 64: Komm mit zum Zahnarzt

Wir, das Zahnzentrum Wiblingen beraten Sie gerne zum Thema Kinderzahnheilkunde, gesunde Ernährung und kindgerechte Zahnpflege – sprechen Sie uns an!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Schuljahr!

Ihr Zahnzentrum Wiblingen



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen
Pfullendorfer Straße 3
89079 Ulm/Wiblingen
Telefon 0731/45055
Telefax 0731/481975
info@zahnzentrum-wiblingen.de
www.zahnzentrum-wiblingen.de