



Schulzahnärztlicher Dienst

Gesunde Zähne für Ihr Kind

Löcher in den Zähnen (Karies) lassen sich mit vernünftigem Verhalten weitgehend verhindern.

Wichtig: **Zuckerarme Ernährung, gute Mundhygiene (Zähneputzen), regelmässige Fluoridierung** und der **Besuch beim Zahnarzt**.

Gesundheitsdepartement
Oberer Graben 32
9001 St.Gallen
T 058 229 43 82
F 058 229 35 52
gesundheitsvorsorge@sg.ch
www.gesundheit.sg.ch

Kleinkinder

Für Kleinkinder geben wir folgende Empfehlungen:

- ☞ Beim Zahndurchbruch empfehlen wir keine Zahnungsgels (*hoher Medikamentenanteil*).
- ☞ **Keine mit Zucker** gesüssten Getränke/Kindertees konsumieren (*auf keinen Fall nachts*). Auch **Honig- oder Ovomaltine-Schoppen** zerstören die Zähne.
- ☞ Zähne putzen nach jeder Mahlzeit, sobald der 1. Zahn sichtbar ist (mit kleiner Bürste oder Q-tip). Beim Kleinkind mit **fluoridierter Kinderzahnpaste**, z.B. Elmex.
- ☞ Verwendung des grünen **fluoridierten Kochsalzes**. Fluoridtabletten sollten nur nach Absprache mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt oder der Zahnärztin/dem Zahnarzt abgegeben werden.
- ☞ Kontrollbesuch beim Zahnarzt ab 2. Lebensjahr (*Kennenlernen, Angstabbau*).
- ☞ Verwendung eines Nuggis möglichst **kurze Zeit** (*Gefahr: offener Biss*).
- ☞ Zum Naschen zahnschonende Süssigkeiten/Kaugummi mit Xylit verwenden:



Kinder ab 6. Lebensjahr

- ☞ Zahnreinigung mit Bürste und fluoridierter Zahnpaste sofort nach den Mahlzeiten.
- ☞ Wenn die Kinder in der Lage sind auszuspucken, lokale Fluoridierung mit Elmex-Gelee 1x pro Woche.
- ☞ Ausgewogene Ernährung, Früchte als Zwischenmahlzeit (*keine Bananen*), als Getränke Wasser/Mineralwasser und ungesüsste Tees.
- ☞ Zahnarztbesuch 1x pro Jahr: Kontrolle von Karies, Kieferentwicklung; eventuell **Versiegelung**.
- ☞ Bei besonders **kariesgefährdeten Patienten** ist immer eine individuelle zahnärztliche Beratung zu empfehlen.

Dieses Merkblatt kann bei der obengenannten Adresse gratis bezogen werden.