



**Dr. Rolf Simon M. Sc., M. Sc.  
& Saskia Simon-Kurzawa**  
Zahnärzte

## Tipps und Tricks für die häusliche Zahnpflege Ihres Kindes

### **Ab dem 1. Milchzahn bis zum 2. Geburtstag 2x täglich Zähneputzen**


- Ihr Kind putzt mit Wasser vor, wenn es möchte, anschließend putzen Sie mit einer **reiskorngroßen Menge** fluoridierter Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm (parts per million) oder **alternativ** mit einer **erbsengroßen Menge** fluoridierter Kinderzahnpaste mit 500 ppm nach

### **Ab dem 2. bis zum 6. Geburtstag 2x täglich Zähneputzen**


- Ihr Kind putzt mit einer **erbsengroßen Menge** fluoridierter Kinderzahnpaste mit **1.000 ppm** vor und Sie putzen anschließend nach
- Sie putzen immer nach bis Ihr Kind fließend Schreibrschrift schreiben kann (ca. bis zum 8. Lebensjahr), da Ihr Kind vorher motorisch nicht in der Lage ist eine ausreichende Reinigung aller Zähne zu erreichen

### **Wenn Ihr Kind 6 Jahre alt ist 2x täglich Zähneputzen**


- Nun können Junior- oder Erwachsenenzahncremes, die sich nur durch ihren Geschmack unterscheiden, mit einem Fluoridgehalt von bis zu **1.450 ppm** zum Einsatz kommen


 Verwenden Sie beim Kochen fluoridiertes Speisesalz, wenn ihr Kind keine kombinierten Vitamin-D- und Fluoridtabletten vom Kinderarzt bekommt (z.B. Fluoretten)

 Achten Sie darauf, dass ihr Kind hauptsächlich ungesüßte Tees oder Wasser trinkt, Säfte sollten möglichst selten und grundsätzlich nur verdünnt gereicht werden

 Wenn Ihr Kind vor dem Schlafengehen noch eine Milch trinkt, sollte dies am besten vor dem Zähneputzen passieren oder die Milch mit der Zeit immer stärker mit Wasser verdünnt werden (die Milchzucker können sonst den Zähnen schaden)

 Vermeiden Sie häufige Zwischenmahlzeiten im Laufe des Tages (Süßigkeiten, saures oder süßes Obst, Kekse, etc.), sondern achten Sie auf geregelte Mahlzeiten

 Süßigkeiten sollten möglichst nur zu den geregelten Mahlzeiten als Nachtisch gereicht werden

 Wenn Ihr Kind einen Schnuller benutzt, sollte dieser spätestens bis zum 3. Lebensjahr abgewöhnt werden, da er sonst das Kieferwachstum massiv stören kann

**Zahnarztpraxis Dr. Rolf Simon & Saskia Simon-Kurzawa©**

**Lichtenrader Damm 49, 12305 Berlin**

**Tel.: 030 – 706 22 31, [www.zahnarzt-simon-berlin.de](http://www.zahnarzt-simon-berlin.de)**