

elmex[®] KINDER

Gesunde Zähne von Anfang an

Zahnpflege für Ihr Kind



Ratschläge und Empfehlungen
aus der **elmex**[®] Forschung

Wie erscheinen die ersten Zähne?



Die ersten Zähnchen sind die unteren Schneidezähne, sie erscheinen mit etwa **6–8 Monaten**. Der genaue Zeitpunkt kann von Baby zu Baby variieren.

Der Zahndurchbruch kann, muss aber nicht zwingend, mit einem oder mehreren der folgenden Symptome verbunden sein:

-  das Baby reibt sich mit den Händen die Wangen
-  stark vermehrter Speichelfluss
-  das Baby schläft schlecht und weint
-  das Zahnfleisch ist empfindlich
-  Durchfall
-  Fieber
-  das Baby ist unruhig



Entspannung

kann das beaufsichtigte Herumkauen auf Gegenständen bringen, es bietet sich z. B. eine kleine Lernzahnbürste mit weichen Borsten an, denn sie wird später auch zum Zähneputzen verwendet. Diese können Sie dem Baby morgens und abends beim Wickeln in die Hand geben. Die Kleinen erkunden automatisch alles im Mund und so gewöhnt sich das Baby an die Bürste.

Nach einigen Wochen hat sich Ihr Kleines an die Bürste gewöhnt. Jetzt können Sie gemeinsam mit ihm oder mit einer zweiten Bürste an den Zähnen entlang Putzbewegungen ausführen.



Führen Sie eine Routine mit Ihrem Kind ein, zum Beispiel morgens und abends.

Bereits Babies möchten nachahmen. Dies drückt sich als Mitbewegung aus und schon nach kurzer Zeit können Aufforderungen von den Kleinen ausgeführt werden. So kann man den Mund öffnen und das Kind folgt.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausserdem, mit Ihnen zusammen zu putzen und auch Ihnen im Spiel die Zähne zu putzen.

Die sogenannte Autonomiephase (früher „Trotzphase“) beginnt mit **ca. 2 Jahren** und charakterisiert den Drang nach Selbstbestimmung. Stresssituationen lassen sich dann vermeiden, wenn Sie das Kind einbinden, z.B. gemeinsam und einander die Zähne putzen.

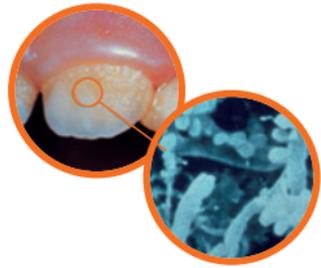
-  Erlauben Sie den Kindern Spielraum (auch einmal den Kopf abzuwenden oder den Mund zwischen-drin zu schliessen)
-  Spielen Sie das Nachputzen gemeinsam
-  Achten Sie beim Nachputzen auf die Kauflächen der Backenzähne

Zucker schadet den Zähnen!

Wie entsteht Karies?

Im Mund wohnen Millionen kleinster Lebewesen, die Plaquebakterien. Sie leben von Speiseresten aus der Nahrung, besonders aber vom Zucker. Diesen verwandeln sie in Säure. Dabei entsteht ein klebriger Zahnbelag (Plaque). Wenn Ihre Kinder diesen Belag nicht täglich entfernen, zerstört die Säure langsam den Zahnschmelz. Es bilden sich kreideweisse Flecken, erste Zeichen, dass es bald ein Loch im Zahn gibt (Karies).

Plaquebakterien lieben Zucker und produzieren Säuren, die die Zähne angreifen.



Es kommt darauf an, was Ihre Kinder essen!

-  Verzichten Sie zwischen den Mahlzeiten auf zuckerhaltige Snacks und Getränke (z. B. Schokolade, Bonbon, Cola, Eistee).
-  Gute Znünis und Zvieris sind: Vollkornbrot, Käse, rohes Gemüse und frische Früchte.
-  Wenn Ihre Kinder Lust auf Süßes haben, dann können sie lieber zahnschonende Süßigkeiten mit dem roten Zahnännli-Zeichen essen!

Merken Sie:

Ihre Kinder sollten weniger oft zuckerhaltige Speisen essen und Getränke trinken! Vergessen Sie nicht die Zähne Ihrer Kinder nach jeder Hauptmahlzeit zu putzen (Frühstück, Mittagessen, Nachtessen), also 3-mal täglich!

Die richtigen Zahnpflegeprodukte von 0 bis 6 Jahren

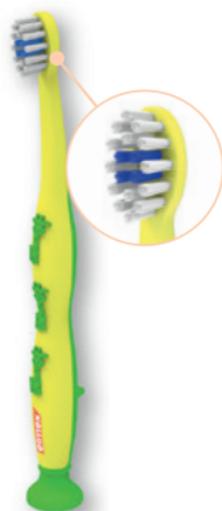
elmex® Kinder-Zahnpasta 500 ppmF⁻

- Bildet eine Deckschicht auf dem Zahnschmelz
- Macht die Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralien-Abbau
- Hilft, die durch Karies herausgelösten Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzubauen



elmex® Lern-Zahnbürste 0–2 Jahre

- Kleiner Bürstenkopf mit weichen Borsten
- Blaues Borstenfeld als Dosierungshilfe für die Zahnpasta
- Hygienische und leichte Aufbewahrung durch Saugnapf
- Ergonomisch geformter Griff, speziell für die Kinderhand und das Zähneputzen durch die Eltern entwickelt



elmex® Kinder-Zahnbürste 2–6 Jahre

- Kleiner Bürstenkopf
- Weiche, abgerundete Schonborsten
- Blaues Borstenfeld als Dosierungshilfe für die Zahnpasta
- Rutschfester, ergonomischer Griff mit Saugnapf



Zähneputzen nach der KAI-Methode

K



1. Kauflächen

Zuerst werden die Kauflächen mit Hin- und Herbewegungen geputzt. Immer am letzten Zahn anfangen und erst die rechte Seite unten und oben putzen und anschliessend die linke Seite, ebenfalls erst unten und dann oben.

A

2. Aussenflächen

Beginne bei der oberen Zahnreihe auf der rechten Seite. Bürste dann mit kleinen Bewegungen auf und ab bis zum Eckzahn. Nun dasselbe links. Wiederhole alles bei der unteren Zahnreihe. Reinige dann die Aussenflächen vorne, oben und unten, mit denselben kleinen Auf- und Abbewegungen.



I

3. Innenflächen

Zum Schluss werden die Innenflächen geputzt. Dabei wird die Zahnbürste vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von rot nach weiss) geführt. Erst rechts unten, dann rechts oben, dann links unten, dann links oben.



Hier ist dein Zahnputzkalender

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☀	<input type="checkbox"/>						
☀	<input type="checkbox"/>						
☾	<input type="checkbox"/>						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☀	<input type="checkbox"/>						
☀	<input type="checkbox"/>						
☾	<input type="checkbox"/>						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☀	<input type="checkbox"/>						
☀	<input type="checkbox"/>						
☾	<input type="checkbox"/>						



Wir machen morgens, mittags und abends nach jedem Zähneputzen ein Häkchen im Zahnputzkalender!





GABA Schweiz AG
Grabetsmattweg, CH-Therwil
info@gaba.com, www.elmex.ch
Tel.: 08007256654


GABA Schweiz
Spezialist für Mund- und Zahnpflege

Art.-Nr. 291702