

# Liebe Eltern,

Ihr Kind besucht eine „Kita mit Biss“, in der Erzieherinnen und Erzieher sowie das Kita-Team dafür sorgen, dass Ihr Kind in einem (mund-)gesunden Umfeld aufwachsen kann.

Wir bitten Sie, die Maßnahmen der Mundgesundheit in der Kindertagesstätte zu unterstützen und auch zu Hause umzusetzen.

Vielen Dank!



Der Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe ist ein Zusammenschluss von Vertretern der Krankenkassen, Zahnärztinnen und Zahnärzten aus freier Praxis sowie der Jugendzahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter.

Wir verfolgen gemeinsam das Ziel, die Zahngesundheit Ihrer Kinder zu fördern.

Die Maßnahmen des Arbeitskreises Zahngesundheit Westfalen-Lippe erstrecken sich insbesondere auf folgende Bereiche:

- Untersuchung der Mundhöhle
- Erhebung des Zahnstatus
- Anwendung von Fluoriden
- zahngesunde Ernährung
  - Mundhygiene
- Motivation zur regelmäßigen zahnärztlichen Untersuchung in der Zahnarztpraxis

Weitere Informationen unter:  
[www.ak-zahngesundheit-wl.de](http://www.ak-zahngesundheit-wl.de)



# ... und Eltern helfen mit!

## Zahnpflege

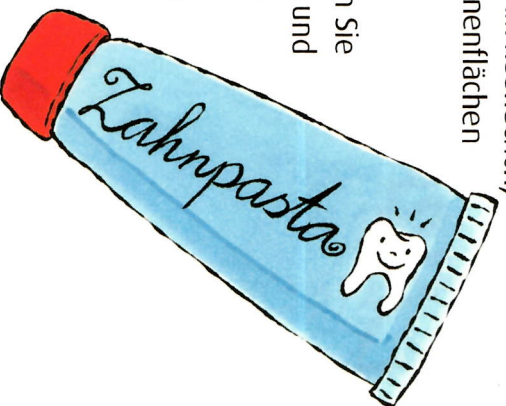
Die Zahnpflege zu Hause beginnt ab dem



ersten Zahn. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes bis zum 2. Geburtstag  
1x täglich abends vor dem Schlafen gehen mit einem Hauch fluoridierter Kinderzahnpasta.  
Ab dem 2. Geburtstag werden die Kinderzähne 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpasta

morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen geputzt; entsprechend dem Entwicklungsstand der Kinder nach der Zahnputzsystematik Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (KAI).

Bitte unterstützen Sie das Zähneputzen und putzen die Zähne Ihres Kindes solange nach, bis es flüssig die Schreibschrift beherrscht.



## Fläschchen und Trinklerngesäße

überlassen Sie Ihrem Kind das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln bzw. Einschlafen. Ersetzen Sie so früh wie möglich das Fläschchen durch eine Trinklerntasse, die ebenfalls nicht zum Dauergebrauch bestimmt ist und schon bald durch eine Tasse ersetzt werden kann.

Süße Tees, Obstsaft sowie andere süße oder saure Getränke schädigen die Milchzähne schnell. Reichen Sie zum Durstlöschen und vor dem Einschlafen Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Bitte verzichten Sie nachts auf die Gabe von Getränken.

## Zuckerfreier Vormittag

Setzen Sie auch zu Hause den zuckerfreien

Vormittag um:

Dazu gehört der Verzicht auf Süßigkeiten. Bieten Sie stattdessen ungesüßte Getränke sowie Zwischenmahlzeiten aus Obst und Gemüse an.



Bereiten Sie für Ihr Kind das Kita-Frühstück vor, gestalten Sie es abwechslungsreich, kauintensiv und zuckerfrei. Geben Sie Ihrem Kind keine Süßigkeiten mit in die Kita.

## Nuckeln

Unterstützen Sie das Abstellen von Lutschgewohnheiten spätestens zum 3. Geburtstag, so können Kinderzähne gerade wachsen.

Mit gesunden Milchzähnen haben Kinder nicht nur gut lachen, sie lernen auch spielend sprechen und haben gleichzeitig die besten Chancen für ein kariest freies bleibendes Gebiss. Zahnpflege und Vorsorge zahlen sich also auch im späteren Leben aus.

Lassen Sie sich durch Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt beraten und stellen Sie Ihr Kind zur halbjährlichen Kontrolle vor.

Ihre Fragen beantwortet auch gern der Jugendzahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes und die Betreuungszahnärztin/der Betreuungszahnarzt Ihrer Kindertagesstätte.

