

# MUNDGESUNDHEIT IM KLEINKIND- UND VORSCHULALTER

---

## Tipps für Eltern und Kind





# DIE ROLLE DER MUNDGESUNDHEIT

Im Kleinkind- und Vorschulalter werden die Grundsteine für eine gesunde Mund- und Allgemeingesundheit gelegt. Die Milchzähne sind wichtig für das Sprechen, Essen, Lachen und das allgemeine Wohlbefinden sowie die spätere gesunde Entwicklung des bleibenden Gebisses.

Dafür benötigen sie besondere Pflege. Milch- und Kindernahrung sind in der Regel zuckerhaltig und von klebriger Konsistenz. Ein Dauertinken kann bei ausbleibender Zahnpflege bereits unmittelbar nach Zahndurchbruch Karies verursachen und das Milchgebiss zerstören.

Deshalb wird bereits im ersten Lebensjahr des Kindes ein Besuch in der Zahnarztpraxis empfohlen.

Dort werden Sie gerne und umfassend zu allen Fragen rund um die Zahnpflege und Gebissentwicklung Ihres Kindes beraten.



## Stillen – das Beste für das Kind, wenn es möglich ist! ○

- Nach Möglichkeit ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten
- Dann schrittweise Einführung der Beikost
- Nach dem ersten Geburtstag kann weitergestillt werden, aber
  - zum Schutz der Zähne auf sehr gute Mundhygiene achten
  - kein Dauerstillen

## Flaschenernährung

- Babyflaschen ausschließlich mit Pre-Milch, Folgemilch und Wasser füllen
- Flasche dem Kind nicht zum Dauertrinken überlassen
- Trinken aus offenem Becher sobald das Kind frei sitzen kann

## Süße/saure Lebensmittel

- Milch- und Beikostnahrung enthalten im ersten Lebensjahr alle notwendigen Nährstoffe
- Das Kind schrittweise an abwechslungsreiche Familienkost mit Obst und Gemüse heranführen
- Zucker- und säurehaltige Lebensmittel wie Säfte, Schorlen, Süßspeisen frühestens ab dem zweiten Lebensjahr anbieten (Tipp: als Dessert zur Hauptmahlzeit)
- Wasser als Durstlöscher

## Mundhygiene

- Ab dem ersten Zahn zwei Mal täglich
- Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1.000 ppm) ab dem Zahndurchbruch reiskorngroß und ab dem zweiten Geburtstag erbsengroß
- Wenn es das Kind zulässt und es die Mundsituation erfordert, können die Zahnzwischenräume zwischen den Backenzähnen mit Zahnseide gereinigt werden



## Terminübersicht für Eltern und Kind

Kontroll- und Beratungstermin zum Ende der Schwangerschaft  
mit Ausgabe des Zahnärztlichen Kinderpasses \_\_\_\_\_

(Datum)

FU1a 6. bis 9. Lebensmonat \_\_\_\_\_

(Datum)

FU1b 10. bis 20. Lebensmonat \_\_\_\_\_

(Datum)

FU1c 21. bis 33. Lebensmonat \_\_\_\_\_

(Datum)

FU2 34. bis 72. Lebensmonat \_\_\_\_\_

(Datum)

Weitere Termine: \_\_\_\_\_

(Datum)

(Datum)

**Herausgeber:** Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer  
Baden-Württemberg

[www.izzbw.de](http://www.izzbw.de)

**V. i. S. d. P. und Redaktion:** Cornelia Schwarz,  
Leiterin des IZZ

**Autorin:** PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin  
ZFZ Stuttgart

**Grafik:** IZZ

**Bildnachweise:** ondrejschaumann / stock.  
adobe.com, Olesia Bilkei / stock.adobe.com

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und  
auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022



**IZZ**  
INFORMATIONSZENTRUM  
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT  
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer  
Baden-Württemberg



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit  
Baden-Württemberg e. V.