

**Colgate**

# Zahnpflege von Anfang an



Tipps für die richtige Mundpflege bei Kindern

# Gesunde Zähne von Anfang an

Wussten Sie schon, dass bereits bei der Geburt eines Babys die Milchzähne – verborgen unter dem Zahnfleischrand – fast vollständig ausgebildet sind? Im Alter von sechs Monaten suchen sie sich ihren Weg an die Oberfläche. Dann benötigen die jungen Zähne besonderen Schutz vor Karies.

Auch wenn die Milchzähne später wieder ausfallen, sind sie doch ein wichtiger Platzhalter für die zweiten, bleibenden Zähne. Deshalb sollte Zahnpflege bereits nach Durchbruch des ersten Zahns beginnen.

## Früh übt sich ...

Eltern haben einen großen Anteil daran, ob Kinder ihre Zähne regelmäßig und richtig pflegen. Wer mit gutem Beispiel vorangeht, seine

Kinder frühzeitig mit Zahnpflege vertraut macht und mit ihnen gemeinsam übt, schafft eine solide Basis für lebenslang gesunde Zähne.

## So macht Zähneputzen Spaß!

Diese Broschüre informiert Sie über das Thema Kinder-Zahnpflege. Sie bietet Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Kind mit Spiel und Spaß an sorgfältige Mundpflege heranführen können.



# Zahnpflege vom ersten Zähnchen an

Für Kinder und Eltern ein ganz besonderes Erlebnis: der erste Milchzahn. Da Milchzähne besonders kariesgefährdet sind, benötigen sie eine sorgfältige Pflege.

## Wie kann ich die Zähne meines Babys schützen?

### Zähne täglich durch Putzen belagfrei halten

- Reinigen Sie bereits nach Durchbruch des ersten Zähnchens einmal täglich vorsichtig Zahnfleisch und Milchzähne. Verwenden Sie eine kleine Kinderzahnbürste und eine winzige Menge Kinderzahncreme mit kindgerechtem Fluoridgehalt (400–500 ppm).

### Zähne durch Fluorid vor Karies schützen

- Verwenden Sie fluoridhaltige Kinderzahncreme und benutzen Sie fluoridhaltiges Speisesalz im Haushalt.

### Flaschenkaries vermeiden

- Geben Sie das Fläschchen nur zu den Mahlzeiten oder wenn Ihr Kind Durst hat.

### Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke sowie saures Obst und Fruchtsäfte reduzieren

- Besser geeignet sind ungezuckerte Kräutertees und Wasser.



Tip: Kariesbakterien werden auch durch Eltern übertragen. Deshalb: Schnuller nie selbst in den Mund nehmen, sondern mit Wasser abspülen!



## Zahnpflege bei Kleinkindern, 2–5 Jahre

In diesem Alter wird Zahnpflege für die Kleinen zum Erlebnis: Mit Ihrer Hilfe lernen sie selbstständig das Zähneputzen.



### Was sollte ich in diesem Alter beachten:

#### Zähneputzen

- Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes ab dem dritten Lebensjahr zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahncreme.
- Ab drei Jahren kann Ihr Kind unter Ihrer Anleitung selbstständig mit dem Zähneputzen beginnen (richtige Zahnputztechnik siehe KAI-Methode). Führen Sie Ihr Kind behutsam und spielerisch an das Putzen heran und putzen Sie danach von allen Seiten noch einmal nach.

#### Erster Zahnarztbesuch mit zwei Jahren

- Meist ist beim ersten Zahnarztbesuch noch keine Behandlung notwendig. Hier wird lediglich Vertrauen zwischen Zahnarzt und Kind aufgebaut, das für spätere Behandlungen wichtig ist.

#### Fluorid – bester Schutz für die Zähne

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind weiterhin genug Fluorid erhält. Fluoridhaltige Kinderzahncreme und Speisesalz im Haushalt helfen bei der Kariesprophylaxe.

#### Gesunde Ernährung

- Für eine gesunde Entwicklung der Zähne ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. So sind Milchprodukte gute Lieferanten für Kalzium und Phosphat. Zuckerhaltige Speisen und Getränke sollten reduziert werden.



## Zahnpflege bei Kindern, 6–10 Jahre

Mit etwa sechs Jahren brechen die ersten bleibenden Zähne durch und die Milchzähne fallen langsam aus. Auch für die „älteren“ Kids sind neben Mundpflege eine zahnfreundliche Ernährung, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt und ausreichende Fluoridierung wichtig.

### Was ändert sich, wenn die bleibenden Zähne da sind?

#### Systematische Zahnpflege

- Ab sechs Jahren können sich Kinder meist systematisch die Zähne selbst putzen. Trotzdem ist es besser, bis zum Alter von zehn Jahren noch regelmäßig nachzukontrollieren.

#### Fluoridierung

- Ab dem siebten Lebensjahr sollten Kinder eine Zahncreme mit erhöhtem Fluoridgehalt verwenden (1.000–1.500 ppm).

Tipp: Kinderzahnbürsten sehen schnell unschön aus, da Kinder beim Putzen gerne darauf kauen oder zu stark aufdrücken. Zahnärzte empfehlen deshalb, die Zahnbürste Ihres Kindes mindestens alle drei Monate zu wechseln.



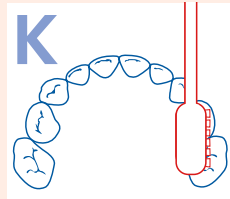
# KAI-Methode



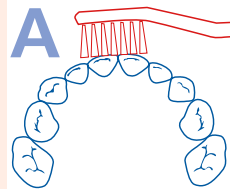
## So putze ich meine Zähne richtig!

Mit der richtigen Zahnputztechnik ist das Zähneputzen kinderleicht. Am besten eignet sich die KAI-Methode. „KAI“ ist einfach zu lernen und reinigt gründlich alle Zähne. „KAI“ bedeutet immer nach der gleichen Reihenfolge zu putzen. Erst oben und dann unten, von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn). Das **K** steht für die Kauflächen. **A** für die Außen- und **I** für die Innenflächen.

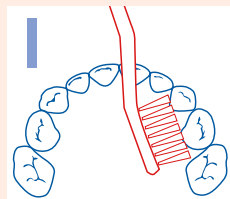
Die **Kauflächen** der Backenzähne mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen putzen.



Kreise auf den **Außenflächen** der Zahnreihen „malen“.



Die **Innenflächen** einfach wie mit einem Handfeger „ausfegen“.



# Saubere und gesunde Zähne mit Colgate



## Dentagard Kinder Zahncreme, 6 Monate–6 Jahre

Der kleine Dentagard-Biber weiß, was für Kinderzähne gut ist!

- Versorgt bereits die Milchzähne mit ausreichend Fluorid (400 ppm) und schützt vor Karies
- Milder Minzgeschmack

## Colgate Bugs Bunny Zahncreme, 6–10 Jahre

Mit der Junior Bugs Bunny Zahncreme für die zweiten, bleibenden Zähne können Kariesbakterien optimal bekämpft werden.

- Speziell für Kinder zwischen sechs und zehn Jahren
- Hoher Kariesschutz



## Bugs Bunny und Freunde elektrische Zahnbürste, ab 3 Jahren

Spielend leicht Zähne putzen mit der batteriebetriebenen Colgate Bugs Bunny und Freunde Zahnbürste für Kinder ab drei Jahren!



- Sicherer Halt durch ergonomisch geformten Griff mit Antirutsch-Riffeln
- Kleiner, oszillierender Bürstenkopf entfernt Plaque und Bakterien effektiv
- Lustiges Bugs Bunny und Freunde-Design mit 3-D-Optik

# Die Colgate Smiles Kinderzahnbürsten – für ein gesundes Lächeln in jedem Alter

## Smiles My First Zahnbürste, 0–2 Jahre

Zahnputzspaß für die Kleinsten bis zwei Jahre garantiert die Smiles My First Zahnbürste!

- Breiter, weicher Griff
- Kleiner Bürstenkopf mit extraweichen Borsten
- Dosierhilfe für die richtige Menge Zahncreme



## Smiles Junior Zahnbürste, 2–5 Jahre

Klein, aber oho – die Smiles Junior Zahnbürste für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren, die schon alle vorderen Milchzähne und wachsende Backenzähne haben!

- Zahncreme-Dosierhilfe – so weiß jeder, wie viel auf die Zahnbürste kommt
- Griff für kleine Hände
- Effektive Reinigung durch spezielle Borstenanordnung



## Smiles Youth Zahnbürste, ab 5 Jahren

Für alle „alten Hasen“ beim Zähneputzen ab fünf Jahren, die Milch- oder sogar schon bleibende Zähne haben!

- Zahncreme-Dosierhilfe
- Zungenreiniger
- Hoch-Tief-Borsten für eine gründliche Reinigung



# Nur für Kinder!



## Dr. Knabbel's Worträtsel

Hallo Kinder, hier ein paar schlaue Tipps für euch. Ihr müsst die Worte nur noch in die richtige Reihenfolge bringen.

Also: Auf die Zähne, fertig, los ...



### Bringt die Worte in die richtige Reihenfolge!

zweimal täglich. Ich putze meine Zähne

---

regelmäßig Ich gehe zum Zahnarzt.

---

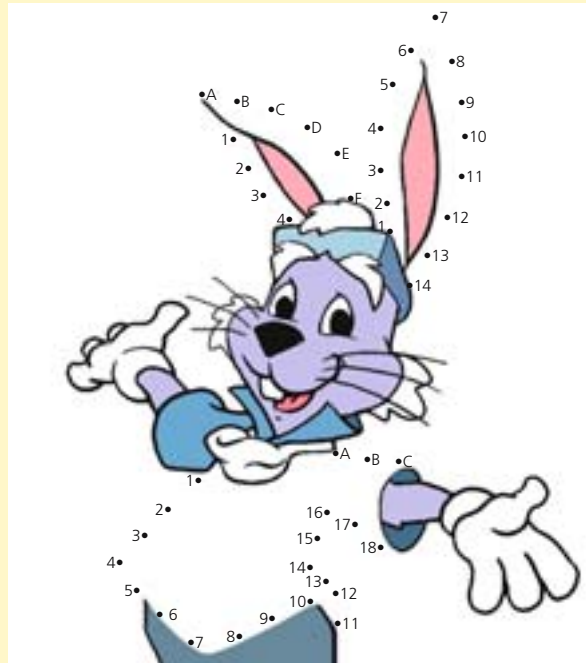
machen meine Zähne Zu viele Süßigkeiten krank.

---

und hält meine Zähne gesund. Kräutertee lecker schmeckt

---

Verbindet die Zahlen und Buchstaben miteinander. Danach könnt ihr mich ausmalen!



Mehr Informationen über gesunde Zähne, Dr. Knabbel und Colgates Produktwelt finden Sie auf der Website [www.colgate.de](http://www.colgate.de) oder unter **01 80 - 226 54 23** (0,06 Euro pro Anruf).