

## **Von Anfang an...**

### **Botschaften zur Mundgesundheit**

zur Weitergabe an Mitarbeiter der Frühen Hilfen, (Familien-) Hebammen

### **In der Schwangerschaft**

#### **Ernährung**

- Abwechslungsreiche, ausgewogene und kaustimulierende Ernährung
- Obst/Gemüse als Bestandteil jeder Mahlzeit
- Süße/säurehaltige Getränke oder Lebensmittel am besten zur Hauptmahlzeit oder als Dessert
- Zwischenmahlzeiten möglichst nicht kariogen (rohes Obst/Gemüse, Vollkornprodukte, Müsli)
- Wasser und/oder ungesüßte Tees als Durstlöscher

#### **Mundhygiene**

- Sorgfältige Mundhygiene in der Schwangerschaft
- Zweimal täglich, morgens und abends, nach der Mahlzeit die Zähne putzen
- Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpaste
- Zahnzwischenraumpflege

#### **Zahnarztbesuch**

- Mindestens ein Zahnarztbesuch in der Schwangerschaft
- Professionelle Zahnreinigung
- Behandlung von Karies und Parodontitis

### **Im Baby- und Kleinkindalter**

#### **Ernährung**

- Wenn möglich Stillen; Muttermilch ist in den ersten sechs Lebensmonaten die beste Ernährung
- Flasche nur zur Nahrungsaufnahme verwenden, zügiges Trinken, kein Dauernuckeln und keine dauerhafte Verfügbarkeit beim Kind
- Frühzeitige Gewöhnung des Kindes an Trinken aus Becher (sobald es frei sitzen kann)

- Wasser als Durstlöscher
- Abwechslungsreiche, ausgewogene und kaustimulierende Ernährung
- Obst/Gemüse als Bestandteil jeder Mahlzeit
- Süße/säurehaltige Getränke oder Lebensmittel am besten nur zur Hauptmahlzeit oder als Dessert
- Zwischenmahlzeiten möglichst nicht kariogen (rohes Obst/Gemüse, Vollkornprodukte, Müsli)

### **Mundhygiene**

- Zähne putzen mit Durchbruch des ersten Milchzahns
- Verwendung einer altersgerechten Zahnbürste
- Einmal täglich (am besten abends nach der letzten Mahlzeit) mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste putzen
- Bei Gabe von Fluoridsupplementen Verwendung einer fluoridfreien Zahnpaste
- Ab dem zweiten Geburtstag zweimal täglich, morgens und abends, nach der Mahlzeit mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste putzen
- Nachputzen der Kinderzähne durch die Eltern bis etwa zum achten Geburtstag

### **Zahnarztbesuch**

- Erster Zahnarztbesuch im ersten Lebensjahr
- Anschließend regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen (2x jährlich bzw. so, wie es der Hauszahnarzt empfiehlt)