



# Gesunde Kinderzähne

Informationen für Eltern

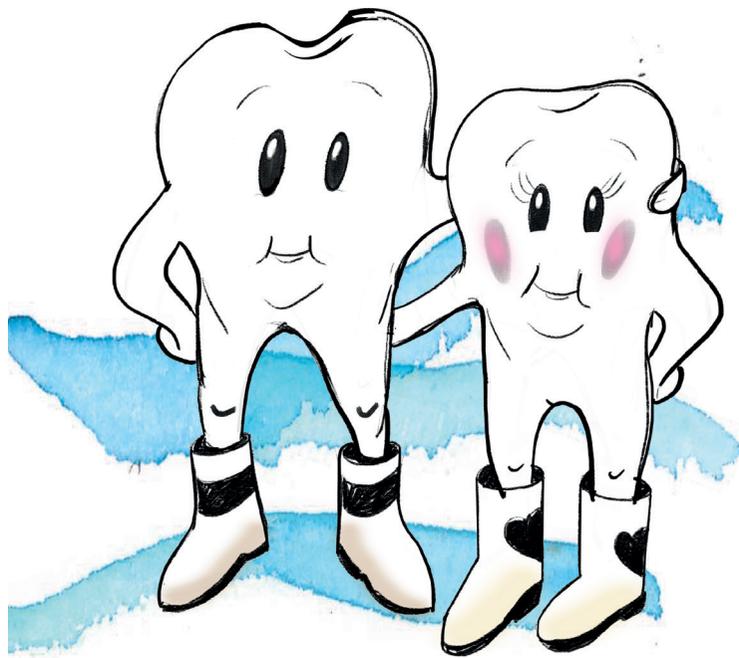


Landesarbeitsgemeinschaft  
für Zahngesundheit  
Baden-Württemberg e.V.

mieren und beraten. Gegebenenfalls wird auch bei diesen Terminen zum Schutz vor Karies regelmäßig Fluoridlack auf die Zähne aufgetragen.

**Die Individualprophylaxe für 6- bis 17-Jährige wird von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen.** Das individuelle Karies-Vorsorgeprogramm in der Zahnarztpraxis, die Individualprophylaxe, sieht eine intensive Betreuung für 6- bis 17-Jährige vor.

**Die Individualprophylaxe sollten Eltern für ihre Kinder unbedingt wahrnehmen.**



## Wir sind jederzeit für Sie da

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

**Ihre Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit**

### Ihre Ansprechpartner vor Ort:

Regionale Arbeitsgemeinschaft  
Zahngesundheit  
im Stadt- und Landkreis Karlsruhe  
Benzstr. 3, 76185 Karlsruhe  
[www.ag-zahngesundheit.de](http://www.ag-zahngesundheit.de)

### Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Heßbrühlstraße 7  
70565 Stuttgart  
Tel.: +49 711 222 966-17  
E-Mail: [info@lagz-bw.de](mailto:info@lagz-bw.de)

[www.lagz-bw.de](http://www.lagz-bw.de)

Herausgeber: Landesarbeitsgemeinschaft für  
Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.  
Redaktion: Natalya Huxmann  
Gestaltung: Bruno Hentschel  
Stand: Mai 2024  
Bildnachweise: [istockphoto.com](http://istockphoto.com),  
Illustrationen: Heike Zuschke

## Liebe Kinder, liebe Eltern,

gesunde Zähne sind meist ein Geschenk der Natur, das sorgfältig gepflegt werden muss.

Eltern, die ihre Kinder ausgewogen ernähren und **Kinderzähne von Anfang an gut pflegen, leisten einen großen Beitrag zur Zahngesundheit ihrer Kinder.**

Sehr wichtig dabei: ein gutes Vorbild zu sein.

**Unsere Kernbotschaften:**

### Zähne gewissenhaft pflegen

Morgens, abends und nach Mahlzeiten gründlich Zähne putzen nach KAI Plus Methode.



**Gemeinsames Tun motiviert:**

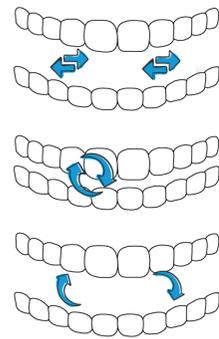
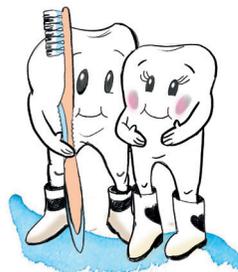
Wenn die Kinder sehen, wie Eltern und Geschwister Zähne putzen, wollen sie mitmachen!

**Bis zum 9. Lebensjahr benötigt Ihr Kind unbedingt Ihre Hilfe beim Zähneputzen!**



Bitte putzen Sie die Zähne Ihres Kindes abends mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach.

**Das ist das Plus, wodurch die Zähne Ihres Kindes wirklich sauber werden und gesund bleiben!**



## Zahngesunde Ernährung

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kauaktive Ernährung ist wesentlich: rohes **Gemüse, Obst und**



**Vollkornprodukte** sollten auch zwischen den Hauptmahlzeiten in kindgerechter Form angeboten werden.

**Kinder sollten ausschließlich Wasser trinken.**

Süßigkeiten, süße Getränke sollten in ihrer Häufigkeit beschränkt werden.



## Nutzung von Fluorid zum Schutz vor Karies

Eine fluoridhaltige Zahnpasta hilft, Karies vorzubeugen: **Beim Putzen nehmen die Zähne das Fluorid aus der Zahnpasta auf und werden dadurch wider-**

**standsfähiger.** Es ist nachgewiesen, dass tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta Kinder und Jugendliche vor Karies schützen kann.

Fluorid

## Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt

**Bis zum 18. Lebensjahr sollten die Zähne Ihres Kindes alle sechs Monate zahnärztlich kontrolliert werden.**



Neben den gründlichen Untersuchungen wird der Zahnarzt oder die Zahnärztin Sie und Ihr Kind auch immer wieder zu Fragen der Mundgesundheit infor-