



Zähne richtig putzen

für Babys und Kleinkinder

 **putzen ab dem ersten Zahn**

Zähneputzen bei Babys und Kleinkindern im liegen, so lange nicht selbst geputzt wird

täglich 2x putzen wird empfohlen

*bei Babys:
pro Zahn ca. 2-3 Sek.
bei Kleinkindern:
gesamt ca. 2-3 Min. putzen*



Baby/Kinderzahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Kopf verwenden (bitte keine Fingerbürste verwenden)

Zahnpasta mit Fluorid (ca. erbsengroß auftragen, Schlucken der Pasta ist normal unbedenklich)

bis zum ca. 10. Lebensjahr sollte man das Putzen (nach-) kontrollieren



Wie wird es leichter:

Zähneputz-Reim,
Zahnputzlied, Timer,

mit Geschichte oder Spruch putzen,
immer zur gleichen Zeit (Ritual im Alltag)



- Geschirr und Besteck so gut wie möglich nicht mit dem Kind teilen, um Kariesübertrag zu vermeiden
- ab dem ersten Milchzahn kann man beim Zahnarzt vorstellig werden - mit spätestens 1. Jahr sollte man den Zahnarzt einmal aufsuchen

