



# 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,  
Zähneputzlied, 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

