



Gesund beginnt im Mund – von Anfang an!

### **Tipps für junge Eltern, die ersten Zähnchen zu pflegen**

Liebe Eltern,

Sie erwarten viele neue Aufgaben, auch die Mund- und Zahnpflege des Kleinkindes gehört dazu. Als Vater von drei Kindern kann ich sagen, dass das Zähneputzen nicht zu den einfachsten Dingen gehört, sich aber auszahlt, wenn man rechtzeitig damit beginnt und dabei gute Laune behält.

Die Phase, in der die ersten Zähnchen durchbrechen, also einige Wochen vor dem sechsten Lebensmonat, können Sie gut mitbegleiten und wichtige Grundlagen für die Mundgesundheit Ihres Kindes schaffen.

Die Mundpflege kann in den ersten Monaten zum Beispiel mit sanftem Fühlen der kleinen Kieferkämme geübt werden. Nach wenigen Monaten werden die Kieferkämme fühlbar etwas härter, bis dann mit circa 6 Monaten die ersten Zähnchen durchbrechen. Durch vorsichtiges Abtasten des unteren Kiefers vorne ist fühlbar, wo sich die Zähne zeigen werden. Zuerst kommen die Milchzähne im Unterkiefer vorne, später dann im Oberkiefer vorne.

Ab dem vierten oder fünften Monat können Sie anfangen, mit einer angefeuchteten Babyzahnbürste spielerisch und sanft das Kleinkind an die Zahnbürste zu gewöhnen, einmal täglich, auch ein bisschen darauf kauen ist erlaubt.

Also: Tasten Sie ab dem 5. Monat regelmäßig die Kieferkämmchen ab, denn – wenn die ersten Zähnchen spürbar sind, geht es mit dem Zähneputzen los.

Dann nämlich putzen Sie die ersten Zähnchen mit einer angefeuchteten Babyzahnbürste und einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta einmal am Tag spielerisch, das macht Spaß, erleichtert das Zahnen und gibt den Zähnen einen optimalen Start!

Gesund beginnt im Mund,  
für den Verein für Zahnhygiene e.V.,  
herzlich  
Ihr Dr. Christian Rath