

Fluorid und Zahnpflege



Fluorid

Fluorid härtet den Zahnschmelz.

Nach dem ersten halben Lebensjahr bis zum Ende des 2. Lebensjahr wird 1x täglich die Benutzung einer Kinderzahnpaste mit Fluorid empfohlen.

Vom 3. - 6. Lebensjahr an, sollten 2x täglich Kinderzahnpasten zum Einsatz kommen.

Kinder ab dem 7. Lebensjahr sollten 3x täglich mit Erwachsenenzahnpaste die Zähne putzen.

Bei kariesanfälligem Gebiss ist es sehr empfehlenswert ab dem 6. Lebensjahr 1x wöchentlich mit Elmex Gelée zu putzen.

Zahnpflege

Zähneputzen muss erst gelernt und regelmäßig trainiert werden. Die Eltern spielen dabei eine große Rolle: als Vorbilder und als Kontrollinstanz können Eltern ihren Kindern die Voraussetzungen für gesunde Zähne schaffen.

Wichtig ist es, bei der Zahnpflege immer nach dem gleichen System und in der gleichen Reihenfolge vorzugehen - am einfachsten für Kinder ist die so genannte KAI-Regel:

Kauflächen - **Außenflächen** - **Innenflächen**.

Wie funktioniert's?

Kauflächen: Zuerst putzt das Kind auf den Kauflächen hin und her. Hier ist Hin- und Herbürsten erlaubt, damit auch die tiefen Rillen der Backenzähne sauber werden.

Außenflächen: Dann putzt das Kind die oberen und unteren Aussenflächen von Rot nach Weiss mit Auswischbewegungen.

Innenflächen: Zum Schluss kommen alle Innenflächen unten und oben dran. Diese werden auch von Rot nach Weiss mit Auswischbewegung gereinigt.

Da die Motorik bei Kleinkindern noch in der Entwicklung ist, können diese ihre Zähne nicht selber sauber putzen - bis dahin sind die Eltern gefordert. Die Eltern müssen, bis ca. zum 10. Lebensjahr, regelmäßig den Putzerfolg kontrollieren und gegebenenfalls nachputzen. Eine Aufgabe, die zwar manchmal lästig sein mag, aber wesentlich zur Entwicklung gesunder Kinderzähne beiträgt.