

Zahngesundheit

Zahnvorsorge ist das **A** und **O** schon bei **K**leinkindern

Und wieder ein neuer aufregender Schritt Ihres Kindes:

Der (erste) Zahn ist da!

Schon beim Durchbrechen der Milchzähne empfindet Ihr Kind ein Wohlgefühl, wenn Sie ihm das Zahnfleisch massieren. Dies ist dann auch der erste Schritt in Richtung regelmäßiger Zahnpflege.

Sind Milchzähne wichtig?

Ja! Auch wenn die Milchzähne ausfallen, muss man sie genauso gut putzen wie die bleibenden Zähne. Sonst können die nachwachsenden Zähne unter ihnen beschädigt werden. Die Milchzähne sind kleiner und haben einen dünneren Zahnschmelz als bleibende Zähne. Deshalb bekommen sie beim Kontakt mit Säuren schneller Karies. Die Bakterien im Mund wandeln den Zucker in Säure um. Diese greift den dünnen Zahnschmelz an und zerstört ihn. Aber auch viele Getränke wie Säfte und Softdrinks enthalten Säuren, die die Zähne direkt angreifen. Deshalb sollte auf Cola, Eistee oder Apfelsaft verzichtet und zum Durstlöschen lieber Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden.

Ab wann sollte man Zähne putzen?

Spätestens sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, sollten Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Auch sehr kleine Kinder nehmen Zuckerarten zu sich, die zu Karies führen können. Nur saubere Zähne werden nicht krank. Beim Zähneputzen werden nicht nur Speisereste, sondern vor allem der schädliche Zahnbelag entfernt.



Dieser Zahnbelag heißt auch Plaque. Und das Entfernen der Plaque gelingt am besten, wenn Sie täglich die Zähne bei Ihrem Kind putzen. Am besten zweimal am Tag.

Unterstützt AOK Nordost die Milchzahnpflege?

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse zahlt für Kinder schon ab dem 6. Lebensmonat Zahnvorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Insgesamt hat Ihr Kind bis zum sechsten Lebensjahr Anspruch auf sechs Zahnvorsorgeuntersuchungen und zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack. Dieser härtet den Zahnschmelz.

Mit dem Programm „AOK-Kinderbonus“ können AOK-versicherte Kinder von Geburt an bis zum 15. Geburtstag für die Teilnahme an Vorsorgemaßnahmen und weiteren Aktivitäten zur Gesunderhaltung Punkte sammeln. Diese Punkte sind bares Geld wert. Sie können ausgezahlt werden, oder in zweckgebundene Gesundheitsleistungen einfließen. Je nach Level sind 200 bis 330 EUR möglich.

Mehr entdecken auf www.aok.de

Tipp

Durch regelmäßige Zahnarztbesuche kann sich das Kind an die Zahnarztpraxis gewöhnen, den Behandlungsraum erforschen und positive Erfahrungen mit dem Zahnarzt verknüpfen.

Tipp

Ihr Kind ahmt Sie nach? Nutzen Sie dies und üben Sie mit Ihrem Kind spätestens mit dem Durchbrechen des ersten Zahns das gemeinsame Zähneputzen. Erklären Sie Ihrem Kind, warum die Zähne geputzt werden müssen. Ganz einfach: damit sie sauber werden.