



Babys Zähne gut gepflegt –

richtiges Trinken hilft dabei

Tipps für Eltern



Milchzähne sind wichtig!

Sicherlich sind Sie stolz, wenn Ihr Baby die Zähne bekommt. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchgebiss vollständig. Es ist wichtig, dass Sie die Zähne Ihres Kindes gut pflegen! Die Milchzähne müssen schließlich ziemlich lange „halten“. Der letzte Milchzahn geht erst mit etwa elf Jahren verloren.

Die wichtigsten Regeln für gesunde Milchzähne lauten: Eltern bürsten die Zähne ab dem ersten Zahn mit einem Hauch Kinderzahnpaste, sie verwenden Speisesalz mit Jod und Fluorid, und zwischendurch geben sie dem Kind kleingeschnittenes Obst und Gemüse, nicht Kekse oder Süßigkeiten. Ganz besonders wichtig ist „richtiges Trinken“.



Stillen Sie Ihr Baby

In den ersten sechs Lebensmonaten ist Muttermilch das beste Getränk. Wenn möglich, stillen Sie Ihr Baby. Es bekommt mit der Muttermilch alle lebenswichtigen Nährstoffe und den beruhigenden Körperkontakt.



Keine Plastikflasche ins Bettchen oder in den Kinderwagen geben

Leider sind schon bei manchen Kleinkindern die Zähne geschädigt. Die oberen Vorderzähne sind ganz schwarz und sogar abgebrochen. Das kommt durch das Trinken von süßen Getränken aus (Plastik-)Nuckelflaschen. Dauernuckeln ist besonders beim Schlafen gefährlich. Nachts bildet sich im Mund weniger Speichel, und der Zucker wird nicht abtransportiert. Das Kind bekommt dann Nuckelflaschenkaries.

Jede süße Flüssigkeit ist beim Dauernuckeln schlecht für die Zähne! Apfelsaft gehört auch dazu, selbst wenn er mit Wasser oder Tee verdünnt wird, und selbst wenn auf der Apfelsaftflasche „ohne Zucker“ steht. Der Fruchtzucker im Obst- oder Gemüsesaft ist ebenfalls schädlich. Gesüßte Tees verursachen natürlich genauso Karies.



Glasflaschen kaufen, nicht Plastikflaschen

Nach der Stillzeit ist es praktisch, wenn das Kind aus einer Saugerflasche trinkt. Plastikflaschen sind leicht, schön bunt und haben oft auch prakti-

sche Henkel zum Greifen. Das freut Eltern und Kinder. Aber gerade weil die Flaschen leicht und unzerbrechlich sind, verführen sie zum Dauernuckeln. Deshalb sind Glasflaschen besser. So kommen Sie als Eltern nicht in Versuchung, die Flasche ihrem Kind „zur Selbstbedienung“ zu überlassen. Mit der Glasflasche behalten Sie besseren Überblick über die Trinkmenge und Trinkzeiten ihres Kindes. In Alter von einem Jahr benötigt ihr Kind beispielsweise etwa 600 Milliliter Getränke am Tag.



Schnuller ist besser als Nuckelflasche

Saugen beruhigt das Baby. Ein Schnuller ist deswegen oft nützlich und kann bis etwa zum 10. Lebensmonat gegeben werden. Aber bitte nur ein Nuckel „ohne Flasche hinten dran!“



Durchschlafen ohne Nuckelflasche

Gestalten Sie die Zeit vor dem Einschlafen nach einem regelmäßigen Muster. Leises Singen, Streicheleinheiten und ein Kuscheltier geben dem Kind ein Gefühl, wann es Zeit zum Schlafen ist.

Nuckelflasche-Geben hilft nicht zum Durchschlafen. Trinken in der Nacht führt dazu, dass Ihr Kind häufiger aufwacht und immer wieder trinken will. Die Nuckelflasche raubt dann Ihnen und Ihrem Kind den Schlaf.



Flasche im Bett abgewöhnen

Falls sich Ihr Kind schon an die Nuckelflasche gewöhnt hat, ist die beste Methode zum Abgewöhnen, die Flasche von einem auf den anderen Tag ganz abzusetzen. Das hat die Erfahrung von Müttern und Zahnärzten gezeigt.



Sobald das Kind allein sitzen kann: Aus dem Becher trinken

Spätestens ab dem ersten Geburtstag sollte ihr Kind nur noch aus dem Becher oder der Tasse trinken und nicht mehr aus der Flasche. Am Anfang kleckert das Kind noch. Geben Sie Wasser in den Becher, das macht keine klebrigen Flecken. Ein Becher mit Schnabelaufsatz ist unnötig. Genauso unnötig sind „Sportler-Flaschen“.



Die besten Getränke: Wasser oder ungesüßter Tee

Kinder brauchen nicht andauernd „etwas Süßes“. Zum Durstlöschen ist das beste stilles Mineralwasser oder einfaches Leitungswasser. Sie können auch ungesüßten Tee selbst zubereiten.