



Empfehlungen der Zahnprophylaxe Vorarlberg

von Dr. Iveta Blang, Bregenz

1. Ernährung

Bis 3 Jahre

Möglichst zuckerfrei! Als Getränk nur Wasser und ungesüßten Tee anbieten.

Ab 3 Jahren

Zucker nur zu den Hauptmahlzeiten!
Zwischenmahlzeiten und Jause sollen aus Obst, rohem Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten bestehen.
Pausen zwischen den Mahlzeiten sind wichtig damit sich die Zähne erholen können. Keine andauernde Nahrungs-/ Getränkezufuhr.

2. Mundhygiene

Ab 6 Monaten

Ab dem 1. Milchzahn so oft wie möglich spielerisches, "selbständiges" Zähneputzen mit der Kinderzahnbürste, die auch Beißringersatz ist. Eltern reinigen sorgfältig nach.

Ab 2 Jahren

Mindestens 2x täglich (morgens und abends) nach dem Essen gründlich mit fluoridhaltiger Zahnpasta Zähne putzen (Rot-Weiß-Technik).
Abends nach dem Putzen anschließend nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken.
Speiserestentfernung nach den Zwischenmahlzeiten mit Kaugummi oder einem Schluck Wasser, falls keine Zahnbürste bei der Hand ist. Eltern sollten solange nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann (ca. bis zum 8-10 Lebensjahr).

Ab 10 Jahren

Bei individueller Beratung durch den Zahnarzt Umstellung auf eine geeignete Zahnputztechnik. Nach Absprache mit dem Zahnarzt min. einmal jährlich eine professionelle Mundhygiene machen (wird von der VGKK bezahlt. Info: www.vgkk.at)

3. Fluoride

Ab dem 1. Zahn

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta für Babys

Ab 2 Jahren

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Kochsalz

Ab 4 Jahren

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Kochsalz

Ab 6 Jahren

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Kochsalz und 1x wöchentlich Fluorid-Gel



4. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen

Ab 6 Monaten

Untersuchung beim Kinderarzt. Kinder so früh wie möglich zum Hauszahnarzt mitnehmen.

Ab 3 Jahren

2 mal jährlich Untersuchung beim Zahnarzt

Wir empfehlen Fissurenversiegelungen an den bleibenden Backenzähnen.