

# Empfehlungen der Zahnprophylaxe Vorarlberg



## 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.

## 2. Mundhygiene

### ab dem 1. Zahn

Ab dem 1. Milchzahn die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta nach der letzten Mahlzeit am Abend putzen.

### ab 2 Jahren

Mindestens 2 x täglich (morgens und abends) nach dem Essen Zähne gründlich mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen (Rot-Weiß-Technik).  
Abends nach dem Putzen nichts mehr essen, höchstens noch Wasser trinken.  
Zahnreinigung auch nach den Zwischenmahlzeiten!  
Mit Kaugummi oder einem Schluck Wasser, falls keine Zahnbürste zur Hand ist.  
Eltern sollten ihr Kind bis zum 10. Lebensjahr beim Zähne putzen unterstützen und auch nachputzen.

### ab 10 Jahren

Zähne putzen mit besonderer Berücksichtigung der bleibenden Backenzähne.  
Nach Absprache mit dem Zahnarzt min. einmal jährlich eine professionelle Mundhygiene durchführen lassen (Diese wird von der ÖGK bezahlt. Info: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at))

## 3. Fluoride

### ab dem 1. Zahn

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta für Kinder

### ab 2 Jahren

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta für Kinder und fluoridiertes Kochsalz

### ab 4 Jahren

Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Kochsalz

### ab 6 Jahren

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

## 4. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen

### ab 6 Monaten

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

### ab 3 Jahren

2 x jährlich Untersuchung beim Zahnarzt

### ab dem 1. bleibenden Backenzahn

Eine Fissurenversiegelung wird empfohlen!