



Dres. Schönwälder  
PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

Liebe Eltern,

Die Zahn-Gesundheit Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder liegt uns sehr am Herzen. Wir haben daher für Sie ein Merkblatt vorbereitet, das Ihnen als Wegweiser zum kariesfreien Kindergebiss dienen soll. Grundsätzlich gilt:

Karies ("Zahnfäule") ist eine Erkrankung der Zähne, die durch zu **zucker-** und **säurehaltige** Ernährung in Verbindung mit unzureichender **Mundhygiene** verursacht wird.

Daraus ergeben sich die drei Hauptangriffspunkte auf dem Weg zum kariesfreien Gebiss, nämlich: **ZUCKER, SÄURE** und **MUNDHYGIENE**.

1. **ZUCKER** ist heutzutage in (zu) vielen Lebensmitteln enthalten, am meisten natürlich in Süßigkeiten: Verboten Sie keine Süßigkeiten!

Kinder sollen grundsätzlich Süßes essen dürfen, aber danach **MÜSSEN IMMER** die Zähne geputzt werden.

2. **SÄURE** ist heutzutage in (zu) vielen Getränken enthalten, z. B. als KohlenSÄURE im Cola, Eis-Tee, Limo, etc.

Geben Sie Ihren Kindern Getränke ohne Säure zu trinken, am Besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

3. **MUNDHYGIENE**: "Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen" - gilt nach wie vor und zwar mit einer **fluoridhaltigen Zahnpasta** für **mindestens zwei Minuten**.

Ist ihr Kind unter 7 Jahre alt, kontrollieren Sie bitte die Mundhygiene und **Putzen am Besten IMMER nach**. Nur so halten Sie nachhaltig die Zähne Ihrer Kinder gesund.

Neben den drei oben genannten Punkten sind darüber hinaus die regelmäßigen halbjährlichen Vorsorgeuntersuchungen, die Versiegelung der Fissuren, sowie eine gute Zahnzwischenraumhygiene unerlässlich für ein gesundes Kindergebiss.

Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie von uns.

Wir sind für Sie da!

Ihre Dr. Nadine Schönwälder  
&  
Ihr Dr. Philipp Schönwälder