



zahngesund  
glücklich

Ratgeber Baby und Kleinkinder

**Stiftung Walter Fuchs**

Universitäres  
Zentrum für  
Zahnmedizin  
Basel

**UZB**



# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

---

Die **Stiftung Walter Fuchs** und die **UZB-Schulzahnklinik** freuen sich mit Ihnen.

Die Stiftung Walter Fuchs hat seit 1960 u.a. zum Ziel, Karies zu vermeiden. Es ist ihr somit ein Anliegen, dass auch Sie, liebe Eltern, bei Entscheidungen rund um die Ernährung und die Zahnpflege Ihres Kindes Unterstützung finden.

Die Stiftung Walter Fuchs hat deshalb gemeinsam mit der UZB-Schulzahnklinik diesen Ratgeber verfasst und auch Empfehlungen weiterer Institutionen, die Familien in Fragen zur Gesundheit und Entwicklung unterstützen, aufgenommen.

Mit allen guten Wünschen für Sie und Ihr Kind

## **Stiftung Walter Fuchs**

c/o Dr. Christian Haas  
St. Jakobs-Strasse 7, 4052 Basel

Der Stiftungsrat:

Dr. Rudolf Grüninger, Präsident

Dr. Christian Haas, Geschäftsführer

Karin Schenk

## **UZB-Schulzahnklinik**

St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

# Stillen und Babyflasche

---



## Die ersten sechs Monate

In diesen ersten Lebensmonaten ist Stillen auch aus zahnärztlicher Sicht die beste Ernährungsform. Wer die Wahl zwischen Babyflasche und Stillen hat, sollte das Stillen bevorzugen.



## Das gehört in die Babyflasche

Bitte befüllen Sie die Babyflasche, Schoppenflasche oder Babybottle nur mit Säuglingsnahrung, Wasser und ungesüßtem Tee.

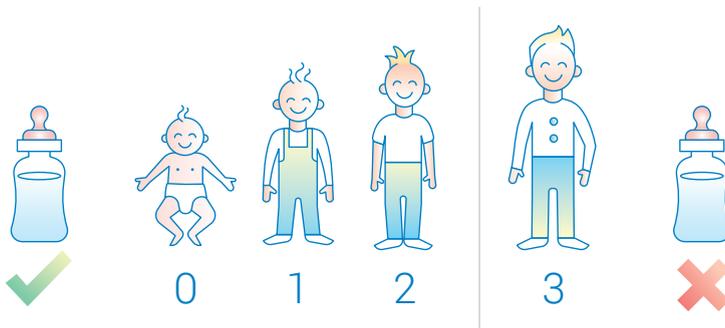
## Beginn der Breikost

Ab dem vierten Monat kann tagsüber auch Milch als Ergänzung zur Breifütterung in der Flasche gereicht werden – zumindest, bis das Trinken aus dem Becher erlernt ist.



## Empfehlung der Ernährungsgesellschaften Schweiz, Österreich und Deutschland

Mit Beginn der Breikost sollte das Kind bei jeder festen oder breiförmigen Mahlzeit an das Trinken von Wasser gewöhnt werden.



### Ab 2 Jahren sollten Kinder aus Bechern oder Flaschen trinken

Achten Sie bitte auf grosse Öffnungen. Das Trinken aus Bechern hat Einfluss darauf, wie sich das Schlucken und Sprechen entwickelt. Die Aufnahme von Mineralien in den Zahnschmelz wird positiv beeinflusst. Sind die Öffnungen der Trinkgefäße zu klein, werden die wertvollen Bausteine einfach weggespült. Das gilt auch für das Trinken unterwegs.

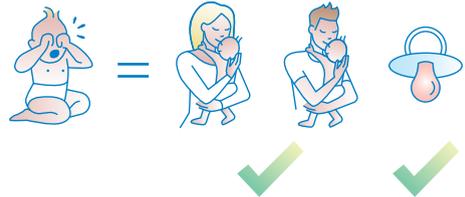


# Saugen und Nuggi

---

## Saugen beruhigt

Besonders bei kleinen Babys hat Saugen einen beruhigenden Faktor. Für die Bindung und das Gefühl von Sicherheit ist die Zuwendung der Eltern unerlässlich.



## Das sollten Sie beachten, wenn Ihr Baby am Daumen saugt

Babys, die am Daumen saugen, befriedigen zwar ihr Saugbedürfnis, aber Achtung: Das Saugen am Daumen kann zum Beispiel zu einer Rückverlagerung des Unterkiefers führen. Liebevollnes «Daumen-aus-dem-Mund-nehmen» hilft beim Abgewöhnen.

## Sprechversuche fördern

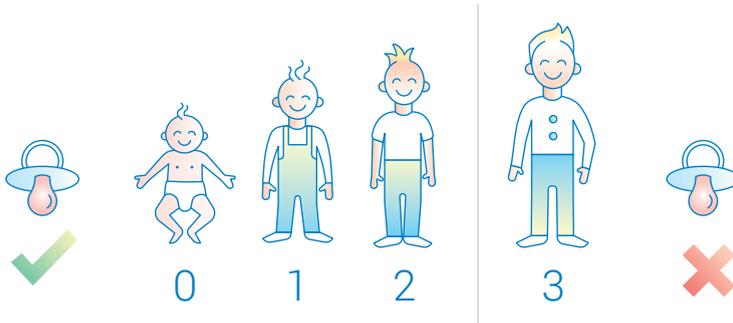
Unternimmt Ihr Baby die ersten Sprechversuche, sollte dies nicht durch den Nuggi behindert werden. Als Vorstufe des Sprechlernens können Babys ab der achten Woche gezielte Laute von sich geben. Bitte setzen Sie den Nuggi am Tag bewusst zum Beispiel bei Unruhe ein.

## Wann Sie den Schnuller besser nicht verwenden

Sind die Kinder wach und gesund, sollte auf den Nuggi verzichtet werden. Der häufige Gebrauch des Schnullers drückt den Unterkiefer nach unten. In der Folge fehlt den oberen Backenzähnen die Abstützung durch eine Verzahnung beim Schlucken. Die Kaumuskeln der Wangen drücken auf die oberen Backenzähne und es entsteht eine Fehlbildung der Kiefer. Bei den vorderen Zähnen kommt es dann häufiger zur Verformung der Kiefer. So können die vorderen Zähne ihre Funktion verlieren. Anstatt die Nahrung abzubeissen, schiebt sich dann die Zunge durch den offenen Spalt.

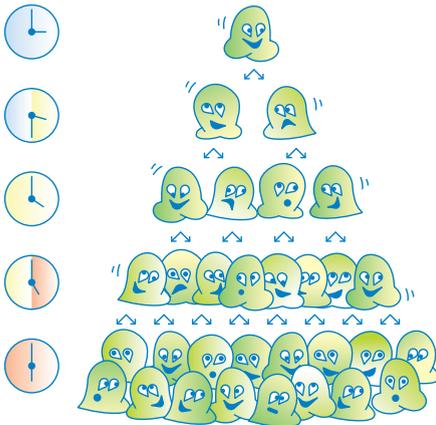
## Die Schnullerzeit endet mit 2 Jahren

Idealerweise jedenfalls. Die Entwöhnung sollte schrittweise und sorgsam vorgenommen werden.



# Bakterien und Zähne

---

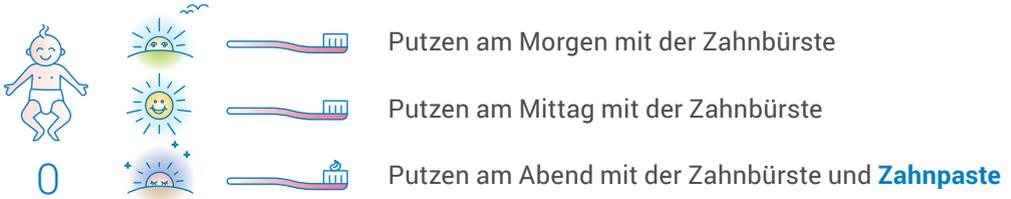


## Aus 10'000 Keimen wachsen:

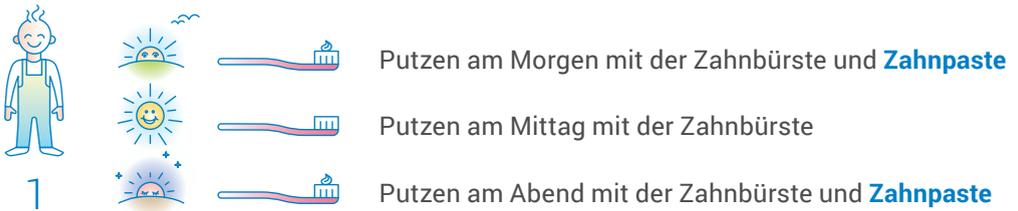
- in ½ Stunde 20'000 Keime
- in 1 Stunde 40'000 Keime
- in 2 Stunden 160'000 Keime
- in 3 Stunden 640'000 Keime
- in 4 Stunden 2'560'000 Keime

## Zähne sind in wenigen Stunden mit Bakterien bedeckt

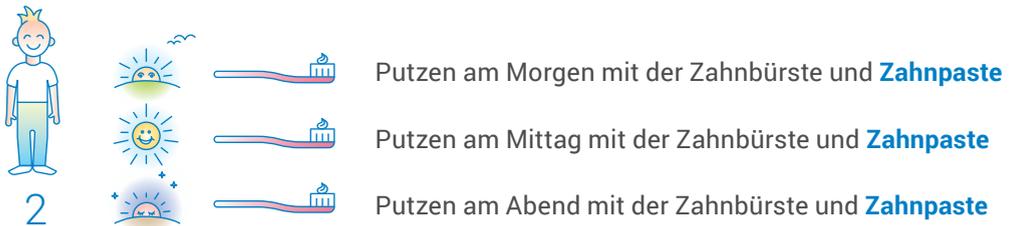
Bakterien vermehren sich innerhalb von 4 bis 6 Stunden so stark, dass der komplette Zahn bedeckt wird. Da nicht alle Bakterien gut für die Zähne sind, empfiehlt sich regelmässiges Zähneputzen. 3× täglich putzen, und die Zähne bleiben gesund.



**Im ersten Lebensjahr:** Schon jetzt 3× täglich liebevoll Zähneputzen. Verwenden Sie insgesamt pro Tag nur eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste mit Fluorid. Sie können auch 3× täglich Zahnpaste benutzen, wenn Sie jeweils nur einen Hauch (Smear) Zahnpaste verwenden. Zähneputzen soll von Anfang an Spass machen!



**Ab dem ersten Geburtstag:** Verwenden Sie nun insgesamt pro Tag 2× eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste mit Fluorid.



**Ab dem zweiten Geburtstag:** Verwenden Sie nun insgesamt pro Tag 3× eine erbsengrosse Menge Kinderzahnpaste mit Fluorid.

# Das Zähneputzen beginnt

---



## **Die ersten Milchzähne kommen im Alter zwischen 4 bis 12 Monaten**

Bezüglich des genauen Zeitpunktes gibt es beim Zahndurchbruch allerdings grosse Unterschiede. Das ist völlig normal und kein Grund zur Beunruhigung. Zeigen sich die ersten Zahnspitzen, beginnt das Zähneputzen.



## **Kinderzahnpaste sollte Fluorid enthalten**

Das Fluorid wird in den Zahnschmelz eingebaut und macht die Milchzähne widerstandsfähiger. Daher sollte die Kinderzahnpaste Ihrer Wahl bis zum sechsten Lebensjahr 500 ppm Fluorid enthalten. Fluorid erhöht übrigens auch die Widerstandskraft Ihrer Zähne.



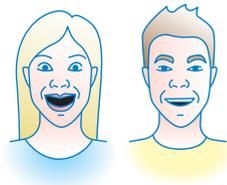
## **Milchzähne haben ein langes Leben**

Im Alter von 3 Jahren etwa sind alle Milchzähne durchgebrochen. Ein Milchzahngewiss besteht aus 20 Zähnen. Die ersten Zähne wechseln ab dem 6. Lebensjahr. Die letzten Milchzähne, das sind meistens die Backenzähne, fallen mit ca. 11 Jahren aus.

## Einführung vom Zähneputzen

Ihr Gesichtsausdruck zählt, denn er überträgt Ihre Gefühle. Ihr Kind imitiert Ihre Mimik und Ihre Gesten.

Positive Mimik erleichtert daher das Zähneputzen.

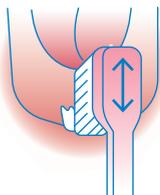
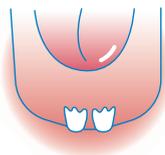


**Ganz einfach:**  
Soll Ihr Kind den Mund öffnen, öffnen Sie den Ihren.



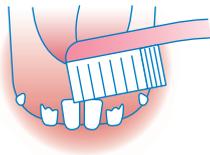
**Zum Abschauen:**  
Bürsten Sie zuerst Ihre Zähne mit Ihrer Zahnbürste.

### 1 Zahndurchbruch



Bitte immer quer putzen.  
Bürste horizontal aufsetzen  
und quer bewegen.

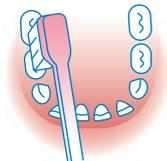
### 2 Zähne im Wachstum



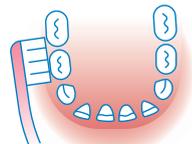
Um während des Zahnwachstums  
alle Zahnflächen mit  
der Zahnbürste zu erreichen,  
sollten Sie die Bürste kippen.

Solange die Zähne noch nicht  
aneinanderstossen, bitte  
auch diese Flächen reinigen  
und mit Zahnpaste härten.

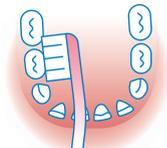
### 3 Gebiss vollständig



Kauflächen



Aussenflächen



Innenflächen

# Vorsicht Zucker

---

## **Zucker verursacht Karies**

Honig, Haushaltszucker, brauner Zucker, Kandiszucker, Fruchtzucker, Milchzucker – alle Zuckersorten füttern auch Bakterien, die Karies verursachen. Kinder, die häufig Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, fördern das Wachstum dieser Bakterien. Es entsteht ein Ungleichgewicht, das Karies und damit Löcher in den Zähnen verursacht.

## **Hilft Zucker beim Schlafen? Nein!**

Im Gegenteil. Bei erhöhtem Zuckerangebot wird sehr schnell Zucker aus dem Blut abgebaut und in die Zellen aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel sinkt und die Kinder wachen eher wieder auf. Dies ist gefährlich, weil nun erneut wieder eine Flasche mit zuckerhaltigem Getränk gegeben wird. Ein Teufelskreis entsteht.

# Grundregeln einer zahngesunden Ernährung

---



## **Kauaktive Nahrung**

Vollkornbrot, Obst oder zum Beispiel harter Käse fördern die natürlichen Schutzmechanismen im Mund.



## **Vorbild sein**

Jedes Ernährungsverhalten wird erlernt und nachgeahmt.

## **Die richtige Nahrungsauswahl**

Ihr Interesse für die gezielte Nahrungsauswahl ist der Schlüssel zum Erfolg. In Basel stehen Ihnen zahlreiche Beratungsstellen zur Verfügung, die Ihnen gerne weiterhelfen. **Mehr unter [www.uzb.ch](http://www.uzb.ch)**



## **Grundregeln täglich beachten**

So schaden Ausnahmen wie der Besuch der Herbstmesse, Weihnachten oder andere Festtage weder der Gesundheit noch den Zähnen.

# Getränke

---

## **Unsere Verhaltensweisen aus der Kindheit prägen das ganze Leben**

Wird das Trinken zuckerfreier Getränke zur Gewohnheit, ist das der beste Schutz gegen Karies, Übergewicht und Diabetes.

## **Vorsicht, diese Getränke enthalten sehr viel Zucker**

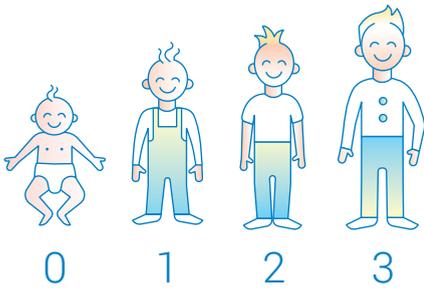
In Säften, Cola und Ice Tea sind die Zucker- und Säuremengen enorm. Das schadet den Zähnen.

## **Früchte bitte kauen**

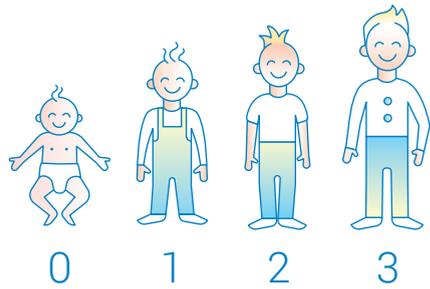
Das Kauen der Früchte führt dazu, dass die Säuren durch den Speichel ausgeglichen werden. Auch die Zuckermenge wird so erheblich reduziert und ist noch dazu viel leichter verdaulich.

## **Zuckerarm bis zum 3. Lebensjahr**

In der Regel ist es kein Problem, süsse Getränke bis zum Alter von 3 Jahren zu vermeiden. Ab dem dritten Geburtstag ist ein Saft- oder ein Erfrischungsgetränk eine willkommene Abwechslung bei Festen oder zu besonderen Anlässen.



Wasser, Tee-Aufguss  
ohne Zucker



Bitte alle Süssgetränke wie Ice Tea,  
Saft und Cola meiden

# Obst essen

---

## **Früchte gehören in das Ernährungsprogramm**

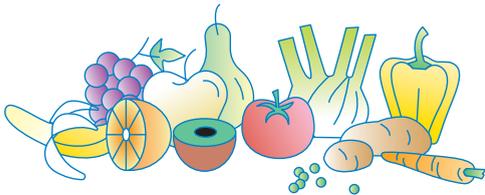
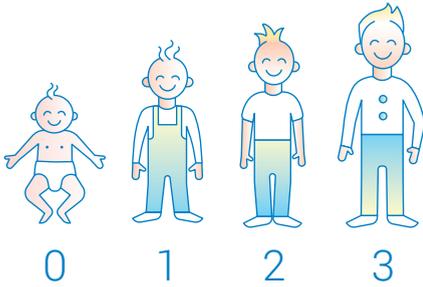
Die erste Frucht kann zum Beispiel ein Apfel sein. Äpfel sind bei Verdauungsproblemen behilflich. Eine weitere, neue Frucht kann eingeführt werden, sobald die erste Frucht gut vertragen wird.

## **Kauen ist gut für die Sprachentwicklung und die Verdauung**

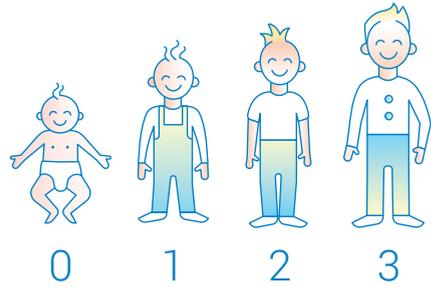
Kauen trainiert die Zunge und die Gesichtsmuskulatur. Beides ist für die Sprachentwicklung sehr wichtig. Kauen regt ausserdem den Speichelfluss an. Eine wesentliche Voraussetzung, dass die Nahrung gut aufgespalten und verdaut werden kann.

## **Obst kauen für ein gutes Sättigungsgefühl**

Obst sollte gekaut und nicht getrunken werden. So entwickelt sich ein gutes Sättigungsgefühl. Dies vermeidet zudem späteres Übergewicht.



Empfohlen werden 2× täglich Obst  
und 3× täglich Gemüse



Bitte Fruchtsauger und Quetschbeutel  
mit Fruchtpüree meiden

# Kleinkinder und Zahnarzt

---

## **Ab 2 Jahren zweimal jährlich zum Zahnarzt**

Regelmässige zahnärztliche Untersuchungen führen zu einer guten Zahngesundheit.

## **Achtung Karies**

Gerade im frühen Kindesalter gibt es eine Kariesform, die schnell das ganze Gebiss zerstört. In einem sehr frühen Stadium kann man diese ohne grossen Aufwand erfolgreich behandeln, ohne dass eine Vollnarkose benötigt wird.

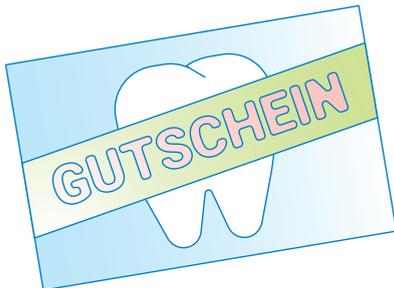
## **Früherkennung ist wichtig für Ihr Kind**

Früh zeigen sich auch schon gewohnheitsbedingte Kieferfehlentwicklungen, welche sich auf die Sprachentwicklung auswirken können. Gezielte Empfehlungen helfen bei der Korrektur, die in diesem Alter in der Regel schnell gelingen kann. Zusätzlich kann die Qualität der Zahnhartsubstanz beurteilt werden. Wenn nötig, stehen Pflegeprogramme durch Fachkräfte und für zu Hause zur Verfügung.



### **Nutzen Sie die Gratis-Untersuchung**

In Basel-Stadt und Baselland wird die zahnärztliche Untersuchung bei Ihrem Kind kostenlos durchgeführt. Voraussetzung ist die Vorlage des Gutschein-Heftes. Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder die Elternberatung Basel-Stadt danach. Die kostenlose Kontrolle findet bei einem SSO-Zahnarzt oder in der UZB-Schulzahnklinik im Alter von 2, 3 und 4 Jahren statt.



### **Gutschein als Geschenk**

Das Gutschein-Heft wird von der Stiftung Walter Fuchs, der Zahnärztesgesellschaft beider Basel und der UZB-Schulzahnklinik offeriert.



Universitäres Zentrum  
für Zahnmedizin Basel

Als Kompetenzzentrum für Zahnmedizin unterstützt das UZB Kinder, Eltern und Zahnärztinnen/Zahnärzte. Fragen zur Kinderbehandlung werden interdisziplinär und universitär abgestützt beantwortet.

## **Kontaktadresse UZB**

**Dr. med. dent. Cornelia Filippi**

Leiterin Prophylaxe

UZB – Schulzahnklinik

St. Alban Vorstadt 12

CH-4010 Basel

Tel.: 061 284 84 06

E-Mail: [cornelia.filippi@uzb.ch](mailto:cornelia.filippi@uzb.ch)

web: [uzb.ch](http://uzb.ch)

Das Projekt wird mitgetragen von: SSO Basel-Stadt und SSO Baselland, Elternberatung Basel-Stadt, HEKS/Vitalina, UKBB-Frühförderung, Erziehungsdepartement Basel-Stadt Zentrum für Frühförderung und KID Frühförderung Basel.