

## **So bleiben Kinderzähne gesund**

### **Tag der Zahngesundheit nimmt Gruppenprophylaxe in den Fokus**

**München – Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit – in diesem Jahr unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – in Kita & Schule“. Die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe trägt entscheidend dazu bei, dass sehr viele Kinder in Deutschland kariesfrei sind. Auch die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt Tipps, wie Kinderzähne gesund bleiben.**

Rund um den Tag der Zahngesundheit am 25. September finden bundesweit Veranstaltungen statt, die über das zahnmedizinische Präventionsprogramm in Kitas und Schulen sowie über Zahn- und Mundgesundheit allgemein informieren. Die Corona-Pandemie hat auch die Gruppenprophylaxe in den Einrichtungen ausgebremst – so entfiel zum Beispiel in vielen Kitas das gemeinsame Zähneputzen in der Gruppe. Umso wichtiger ist es, diese wirksame Maßnahme zur Prophylaxe jetzt wieder verstärkt in den Fokus zu nehmen. Denn Prävention im Kindesalter ist die Basis dafür, um sich auch im Erwachsenenalter über eine gute Mundgesundheit freuen zu können.

#### **Sieben Tipps für die Zahnpflege bei Kindern**

Nicht nur in der Betreuungseinrichtung, sondern auch zu Hause können Kinder und ihre Eltern viel dafür tun, um Zahnerkrankungen wie Karies vorzubeugen:

- Mit dem Zähneputzen beginnen, sobald der erste Milchzahn sichtbar ist.
- Für die Zahnpflege eine weiche Kinderzahnbürste mit einer reiskorngroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste verwenden. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte die Zahnpastamenge erbsengroß sein. Ab den ersten bleibenden Zähnen wird Erwachsenenzahnpaste empfohlen.
- Bis ins späte Grundschulalter sollten Eltern zweimal täglich nachputzen.
- Am besten lernen Kinder das Zähneputzen nach der KAI-Methode: Immer erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen reinigen – so wird keine Zahnfläche vergessen.
- Eine Vorsorgeuntersuchung in der Zahnarztpraxis vereinbaren, sobald die ersten Milchzähne da sind. So gewöhnen sich Kinder an regelmäßige Zahnarztbesuche.
- Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten und nicht über den Tag verteilt essen.
- Nach dem Zähneputzen am Abend nichts mehr essen und keine zuckerhaltigen Getränke trinken.

#### **Mundhygiene und zahngesunde Ernährung spielerisch lernen**

Beim Spielen und Malen mit den Kindern ganz nebenbei über Mundpflege und zahngesunde Ernährung sprechen? Mit dem Ratebild „Was tut den Zähnen gut und was nicht?“ und der Malvorlage „Jetzt ist Zahnputzzeit!“ der Bayerischen Landeszahnärztekammer ist das kein Problem. Eltern können die beiden Dokumente im Online-Shop der BLZK auf [shop.blzk.de](http://shop.blzk.de) unter „Publikationen für Patienten“ als PDF kostenlos herunterladen und ausdrucken.

# Info Mundgesundheit der Bayerischen Landeszahnärztekammer für Patienten

vom 19. September 2022, Seite 2 von 2



Mit dem Ratebild und der Malvorlage der BLZK können Eltern spielerisch und ganz nebenbei mit ihren Kindern über das Thema Mundgesundheit sprechen.

## Kontakt:

Christian Henßel, Leiter Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer  
Telefon: 089 230211-130 | Fax: 089 230211-108 | [presse@blzk.de](mailto:presse@blzk.de) | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter [www.blzk.de/pressemeldungen](http://www.blzk.de/pressemeldungen)

*Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.*

Bayerische Landeszahnärztekammer, Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gesetzlicher Vertreter: Präsident Christian Berger, Flößergasse 1, 81369 München  
[www.blzk.de](http://www.blzk.de), [www.zahn.de](http://www.zahn.de)