



Gesunde Zähne brauchen Pflege von Anfang an

## Kariesprophylaxe in den ersten 6 Lebensjahren

	0 – 1. Geburtstag	1. – 2. Geburtstag	2. – 6. Geburtstag
<b>Tablette</b>	1 x täglich 0,25 mg Fluorid + 500 IE Vitamin D*	1 x täglich 500 IE Vitamin D (bzw. bis zum 2. erlebten Frühsommer)	-
<i>Präparat</i>	z.B. Fluor-Vigantol® D-Fluoretten®	z.B. Vigantol®	-
<b>Zähneputzen</b>	<b>1 x</b> täglich mit Wasser oder <b>reiskorngroßer</b> Menge einer <b>fluoridfreier</b> Zahnpasta (ab dem 1. Zahn)	<b>2 x</b> täglich mit jew. einer <b>reiskorngroßen</b> Menge Zahnpasta mit <b>1.000 ppm</b> Fluorid	<b>2 x</b> täglich mit jew. einer <b>erbsengroßen</b> Menge Zahnpasta mit <b>1.000</b> <b>ppm</b> Fluorid (+ ggf. 3. Mal in KiTa)
<i>Präparat</i>	z.B. Nenedent® Weleda Kinderzahngel®	z.B. Elmex Kinder®	z.B. Elmex Kinder®

Quelle: Netzwerk Gesund ins Leben, Stand: 29.04.2021, BVKJ (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.)

\* Wird Trinkwasser mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg/l oder mehr zur Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet, soll Vitamin D ohne Fluorid gegeben werden.

### Allgemeine Empfehlungen:

- Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt (nur, wenn Fluoridgehalt im Trinkwasser unter 0,7 mg/l).  
**Landkreis Emmendingen:** Fluoridgehalt < 0,05 mg/l (Quelle: [https://www.wvv-mauracherberg.de/eip/media/trinkwasseranalyse\\_februar\\_2021-1.pdf?fl=35506994](https://www.wvv-mauracherberg.de/eip/media/trinkwasseranalyse_februar_2021-1.pdf?fl=35506994))
- Sobald die Kinder motorisch dazu in der Lage sind, dürfen sie ihre Zähne selbst putzen. Die Eltern müssen aber bis etwa ins 8. Lebensjahr hinein die Zähne der Kinder nachputzen.
- Zähne nicht direkt nach den Mahlzeiten putzen, da der Zahnschmelz zu diesem Zeitpunkt weniger stabil ist (Absenkung des pH im Mund).
- Mit Durchbruch der ersten Zähne dürfen Sie Ihr Kind erstmals zahnärztlich vorstellen. Am einfachsten melden Sie es zu einem Ihrer eigenen Zahnarzttermine mit an.