

Empfehlung zur Rachitis- und Kariesprophylaxe für Babys und Kleinkinder



Kinderärzte empfehlen, dass Eltern ihren Babys bis zum 12. Monat tägliche eine Tablette Vitamin D (500 I.E) zur Vorbeugung von Rachitis geben.

Ab dem Zahndurchbruch ist eine zusätzliche Gabe von Fluorid sehr sinnvoll, um Milchzahnkaries vorzubeugen. Dabei gibt es bis zum 1. Geburtstag **zwei Varianten**, die sich bewährt haben. Sie unterscheiden sich darin, ob das Fluorid zusammen mit dem Vitamin D gegeben wird, oder ob es in der Zahnpasta enthalten ist:

Variante 1: Vitamin D-Tablette **mit** Fluorid

Verwenden Sie bis zum 1. Geburtstag **2x** täglich Kinderzahnpasta **ohne** Fluorid. Alternativ können Sie nur mit einer angefeuchteten Zahnbürste putzen.

Variante 2: Vitamin D-Tablette **ohne** Fluorid

Verwenden Sie bis zum 1. Geburtstag **2x** täglich Kinderzahnpasta **mit** Fluorid (1000 ppm).

Ob zwischen dem 1. und 2. Geburtstag weiterhin Vitamin D gegeben werden sollte, besprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt.

Ab dem ersten Milchzahn bis zum 2. Geburtstag:

Putzen Sie immer mit einer **reiskorngroßen** Portion Zahnpasta. Es bietet sich an, feste Tageszeiten für das Zähneputzen **mit** Zahnpasta festzulegen. So gibt es keine Unsicherheiten, ob Zahnpasta benutzt wurde. Ein guter Zeitpunkt ist z.B. **morgens** und **abends**.

Wenn es möglich ist, putzen Sie **nach** allen weiteren **Mahlzeiten** die Milchzähne mit der angefeuchteten Zahnbürste **ohne** Zahnpasta.

Wenn Ihr Kind anfängt **feste** Kost zu essen, kann bei der Zubereitung zusätzlich **fluoridiertes** Speisesalz verwendet werden. Gebrauchen Sie Salz beim Kochen jedoch grundsätzlich sparsam.



Vom 2. Geburtstag bis zum 6. Geburtstag:

Eine Gabe von Vitamin D ist in der Regel nicht mehr notwendig.

Sie putzen die Milchzähne **2x** täglich mit einer **fluoridhaltigen** Kinderzahnpasta (1000 ppm). Die Portion ist jetzt **erbsengroß**.

Verwenden Sie weiterhin fluoridiertes Speisesalz beim Kochen.

Zusätzlich kann Ihr Kind in der **Kita 1x** am Tag die Zähne **mit** Zahnpasta in Erbsengröße putzen. Das Portionieren der Zahnpasta übernehmen immer Erwachsene.

