

THE EASY WAY TO HEALTHY TEETH



HEALTHY TEETH RIGHT FROM THE START



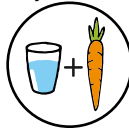
When you are pregnant, your mouth needs extra care: Seek specific advice on oral care during pregnancy from your dentist.

The following is particularly important:

- ▶ eating a healthy, low-sugar diet
- ▶ thoroughly brushing your teeth at least twice a day
- ▶ cleaning the spaces between your teeth
- ▶ having your teeth checked by a dentist twice a year

Remember: You're not the only one who benefits from taking good care of your teeth. Your dental hygiene protects the teeth of your baby, too.

A HEALTHY MOUTH FOR YOUR BABY



- ▶ Prolonged sucking on the milk bottle or pacifier is unhealthy for your child's teeth and jaw.
- ▶ Breastfeeding is likely to encourage the development of your baby's jaw and language skills.
- ▶ Let your child drink from a cup as early as possible.
- ▶ As soon as your baby has several teeth, gradually introduce solid food. This will ensure a healthy bite.

Warning: Do not use the baby bottle to get your baby to fall asleep!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

AVOID SUGAR



- ▶ Whether homemade or bought: avoid food or drinks with added sugar.
- ▶ Water is the best choice!
- ▶ Allow sweets only occasionally.
- ▶ After a meal or sweets, wash away any leftover food particles with a sip of water.

Heads up: Just because a drink is labelled sugar-free does not mean it's healthy. Acids in drinks can damage teeth, too (soft drinks, energy drinks, fruit juices, for example).

THE FIRST SET OF TEETH



- ▶ Healthy baby teeth are crucial in helping kids learn to speak clearly, to eat everything and the surest way to ensure healthy permanent teeth – without decay and malpositioning.
- ▶ The first teeth erupt at around 6 months of age. Your child will have a full set of milk teeth by the age of three at the latest.

Good to know: The first permanent teeth appear all the way at the back of the mouth (first molar) starting at the age of 5.

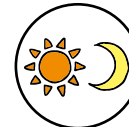
REGULAR CHECKS



- ▶ See the dentist twice a year – don't wait until pain sets in.
- ▶ Trusting your dentist is important! Take along your child when you have your own teeth checked. This will give your child a chance to become familiar with the dentist's office and the environment.

A word of advice: Never threaten your child with a visit to the dentist. You don't want to instil a sense of fear and anxiety about visiting the dentist.

A HEALTHY MOUTH IS TEAMWORK



- ▶ Start to brush your child's teeth as soon as the first baby tooth appears.
- ▶ Help your child develop good dental care habits – from age 1 till 10.
- ▶ No matter whether you use an electric or a manual toothbrush.
- ▶ You are your child's role model: brush your teeth in the morning and evening together with your child. This will allow your child to learn proper dental hygiene the fun way.

Help out: When your child has finished brushing, it's a good idea to take the brush and go over your child's teeth!

IT'S EASIER WITH ROUTINE AND FUN



- ▶ Brushing twice a day is imperative. Fun and laughter should definitely be included.
- ▶ Invent a funny tooth brushing story.
- ▶ Tooth brushing songs help: Sing a song or simply make a favourite song the tooth brushing song.

Stand firm: Phases of defiance are part of growing up. Keep at it – every day!

TOOTHBRUSHING 101

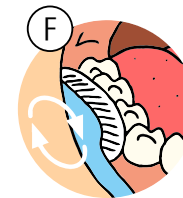


- ▶ All the teeth and the gums should be cleaned thoroughly twice a day. Once in the morning and once before going to bed.
- ▶ Work your way forward in small movements, applying the brush gently and focusing on one tooth at a time.

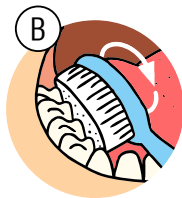
C F B helps brush the teeth the right way:



Chewing surfaces



Front of the teeth



Back of the teeth

THE BRUSH IS THE NAME OF THE GAME



- ▶ Use age-appropriate toothbrushes and fluoride toothpaste.
- ▶ A smear of toothpaste is enough for infants, whereas a pea-sized amount is just right for older children.
- ▶ Children's toothbrushes have a small head and soft bristles.

Remember: Replace toothbrushes every 2 to 3 months!

GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



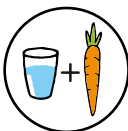
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

Besonders wichtig sind:

- ▶ Gesunde, zuckerarme Ernährung
- ▶ Mindestens zweimal täglich gründlich putzen
- ▶ Zahnzwischenräume säubern
- ▶ Zweimal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin/zum Zahnarzt

Nicht vergessen: Wenn Sie Ihre Zähne sorgfältig pflegen, nützt das nicht nur Ihnen. Sie schützen dadurch auch die Zähne Ihres Kindes.

MUNDGESUND IM BABYALTER

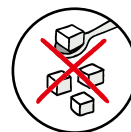


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise auch feste Nahrung an. Das fördert einen gesunden Biss.

Aufpassen: Die Babyflasche nicht als Einschlafhilfe verwenden!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

ZUCKER MEIDEN



- ▶ Egal ob selbst gemacht oder gekauft: Vermeiden Sie gezuckertes Essen und gezuckerte Getränke.
- ▶ Wasser ist das ideale Getränk!
- ▶ Erlauben Sie Süßigkeiten nur selten.
- ▶ Spülen Sie die Speisereste nach Mahlzeiten und Süßem mit einem Schluck Wasser weg.

Achtung: Zuckerfrei bedeutet nicht gleich gesund. Auch Säuren in Getränken können die Zähne schädigen (z. B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte).

DIE ERSTEN ZÄHNE



- ▶ Gesunde Milchzähne sind wichtig für Ihr Kind, damit es gut sprechen lernt, alles essen kann und gesunde bleibende Zähne bekommt – ohne Karies und ohne Fehlstellung.
- ▶ Die ersten Zähne kommen mit ungefähr 6 Monaten. Spätestens mit 3 Jahren hat Ihr Kind das volle Milchgebiss.

Gut zu wissen: Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

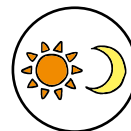
REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ Gehen Sie zweimal im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – nicht erst bei Schmerzen.
- ▶ Vertrauen in die Zahnärztin/den Zahnarzt ist wichtig! Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Kontrolltermin mit. So gewöhnt es sich an die Ordination und die Umgebung.

Tipp: Drohen Sie niemals mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt. Ihr Kind soll sich nicht vor dem Besuch fürchten.

EIN GESUNDER MUND IST TEAMWORK



- ▶ Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn täglich die Zähne Ihres Kindes.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege – vom 1. bis zum 10. Lebensjahr.
- ▶ Es ist egal, ob Sie eine elektrische oder eine normale Zahnbürste benutzen.
- ▶ Sie sind das Vorbild: Putzen Sie morgens und abends gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernt es Zahnpflege spielend.

Helfen Sie: Kontrollieren und putzen Sie nach!

MIT ROUTINE UND SPASS GEHT ES LEICHTER



- ▶ Zweimal am Tag Zähneputzen ist ein Muss. Spaß und Spiel sind dabei aber unbedingt erlaubt.
- ▶ Erfinden Sie eine lustige Zahnputzgeschichte.
- ▶ Zahnputzlieder helfen: Selbst singen oder einfach das Lieblingslied zum Putz-Song machen.

Durchhalten: Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

DAS 1x1 DES ZÄHNEPUTZENS

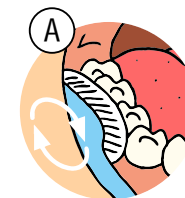


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

KAI hilft beim richtigen Zähneputzen:



Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

AUF DIE BÜRSTE KOMMT ES AN



- ▶ Verwenden Sie altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta mit Fluorid.
- ▶ Bei Kleinkindern reicht eine linsengroße, später eine erbsengroße Menge Zahnpasta aus.
- ▶ Kinderzahnbürsten haben einen kleinen Kopf und weiche Borsten.

Nicht vergessen: Alle 2 bis 3 Monate die Zahnbürste wechseln!