

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Unser Mund kann viel mehr, als kauen! Er ist ein echtes Multitalent und wichtig für ganz viele Dinge. Das beginnt mit dem Saugen und Schlucken der ganz Kleinen, geht über das Kauen bis hin zum Sprechen und Lachen. Eine gesunde Mundfunktion ist auch für unsere Verdauung und das Immunsystem von Bedeutung.

Damit sich bei Ihrem Kind der Mundraum bestmöglich entwickelt, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt:

Frische, calciumreiche und kauaktive Ernährung

Täglich drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst und calciumreiche Nahrungsmittel sind enorm wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Die Menge an Gemüse beziehungsweise Obst, die Ihr Kind in einer Hand halten kann, entspricht einer Portion. Gut sind auch Lebensmittel, die Ihr Kind richtig lange kauen muss: Vollkornbrot, Gemüserohkost und knackiges Obst.



Ausreichend Flüssigkeit

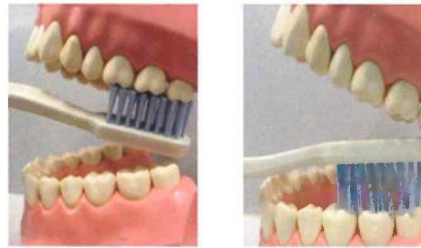
Der Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Je nach Alter, Gewicht und Aktivität benötigt Ihr Kind im Alter von 6 – 18 Jahren täglich zwischen 900 Milliliter und 1,5 Liter reines Wasser. Kleine Tricks helfen Ihrem Kind dabei, ausreichend zu trinken: dazu gehören feste Trinkzeiten und ausreichend große Trinköffnungen.

Mundpflege mit Hilfe von „KAI“

(Kauflächen – Außenflächen – Innenflächen)

Tägliches Zähneputzen? Klar, aber zu effektiver Mundpflege gehört ein bisschen mehr. Die tägliche Reinigung des Zahnfleisches, des Zahnfleischrandes, der Zähne und auch der Zunge nach den Mahlzeiten ist Voraussetzung für eine gesunde Mundflora, gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch.

Geputzt wird nach „KAI“ mit der Fegetechnik – immer vom Zahnfleisch zu den Zähnen. Am besten „fegt“ man mit einer Drehbewegung aus dem Handgelenk von rosa nach weiß.



Kauflächen

Die Zahnbürste wird auf den letzten Backenzahn aufgesetzt und dann wird sie auf den Kauflächen hin und her bewegt.



Außenflächen

Die Zahnbürste wird oben an der höchsten und unten an der tiefsten Stelle im Mund angesetzt. Dann wird mit ihr von rosa nach weiß „gefegt“ (Fegetechnik). Dabei startet man am letzten Zahn und arbeitet sich immer weiter nach vorne. So wird auch der Zahnbelag am Übergang vom Zahnfleisch zu den Zähnen erwischt.



Innenflächen

Hier wird die Zahnbürste jetzt innen oben an den Gaumen und unten unter die Zunge gesetzt. Dann einfach wieder von rosa nach weiß „fegen“.

- Die Borsten der Zahnbürste sollten beim „Feg“ immer erst nach oben beziehungsweise erst r unten zeigen.
- Um das Zahnfleisch an den Schneidezähnen optimal zu erreichen, kann man die Lippe mit Zeigefinger und Daumen etwas abhalten: „lift the lip“.

Fluoridhaltige Zahnpasta

Wir empfehlen eine Zahnpasta mit einem altersgerechten Fluoridgehalt. Ab dem ersten bleibende Zahn sind das 1.450 ppm (parts per million).

Bye, schlechte Angewohnheiten

Nägel kauen oder Trinken aus Flaschen mit kleiner Öffnungen – diese Angewohnheiten können sich negativ auf den Mundraum und beispielsweise so auf die Sprachentwicklung Ihres Kindes auswirken. Versuchen Sie bitte, Ihrem Kind solche Gewohnheiten abzugewöhnen.