



**Zahnarzt-Ratgeber der SSO-Solothurn**

## ***Gesunde Milchzähne***

Für Eltern von Kleinkindern empfiehlt sich, den Durchbruch der ersten Milchzähne zu beobachten. Sind dann die ersten Zähnchen da, so sind sie täglich, besonders abends, gründlich zu reinigen. Verwenden Sie dafür eine weiche Zahnbürste für Kleinkinder und eine fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta. So werden die schädlichen Zahnbeläge entfernt. Etwa ab dem zweiten Geburtstag beginnen die Kleinen mit den ersten eigenen Putzversuchen. Begleiten Sie diese Versuche aktiv und putzen Sie die Zähnchen gründlich und gewissenhaft nach.

Geben Sie Ihrem Kind generell möglichst keine gezuckerten Getränke und achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit genügend Gemüse und Früchten. Verzichten Sie auf «Bettmümpfeli» wie Milch, Honigmilch oder Kakao. Und tauchen Sie den Nuggi auf gar keinen Fall in Honig. Die süssen Beruhigungsmittel schaden den Milchzähnen. Wasser und ungesüsste Getränke sind zahnschonendere und gesündere Alternativen.

Milchzähne sind Platzhalter für das spätere Gebiss. Damit sie gesund bleiben, darf Karies von Anfang an keine Chance haben: Sind bereits die Milchzähne von Karies befallen, ist das Risiko höher, dass auch die bleibenden Zähne kariös werden. Milchzähne brauchen besondere Pflege. Worauf Sie achten müssen, weiss Ihr Familienzahnarzt SSO. Sprechen Sie mit ihm über die Zähne Ihrer Kinder!

Mehr unter:  
[www.sso-solothurn.ch](http://www.sso-solothurn.ch)

**SSO**  
Sektion Solothurn