



# GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT

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



Gemeinsam eine flächendeckende, hochwertige Gesundheitsversorgung für alle Wienerinnen und Wiener zu gewährleisten, ist uns wichtig. Jede und jeder Einzelne kann jedoch auch sehr viel zur eigenen Gesundheit beitragen – speziell bei der Zahngesundheit. Wer regelmäßig und richtig Zähne putzt und zwei Mal im Jahr zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt geht, hat schon die beste Vorsorge getroffen – egal ob jung oder alt.

Mit dieser Broschüre wollen wir besonders Eltern unterstützen, sich mit Gesundheitsförderung im Bereich der Mundgesundheit vertraut zu machen. Diese setzt am besten schon in jungen Jahren an. Wer von Anfang an auf seinen Körper schaut, kann sich ein positives und gesundes Leben erhalten. Gesunde Zähne sind kostbar und daher für die Österreichische Gesundheitskasse und die Wiener Gesundheitsförderung ein wesentlicher Teil des Initiativ- und Informationsangebotes für Kindergarten und Schule.

Ausreichend informiert wird auch Ihre Zahngesundheit zum Kinderspiel!

© PID Bohmann



**Peter Hacker**  
Stadtrat für Soziales,  
Gesundheit und Sport

© Florian Wieser



**Ing. Martin  
Heimhilcher**  
Vorsitzender des  
Landesstellenausschusses  
DG-Kurie

© GPA



**Mario Ferrari**  
Vorsitzender des  
Landesstellenausschusses  
DN-Kurie

© Klaus Ränger Fotografie



**Dennis Beck**  
Geschäftsführer Wiener  
Gesundheitsförderung



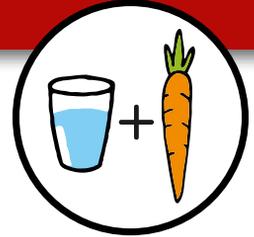
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

## **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.





- ▶ 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!

# 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.

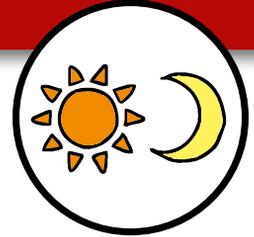
**Gut zu wissen:** Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

# 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.





- ▶ 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.

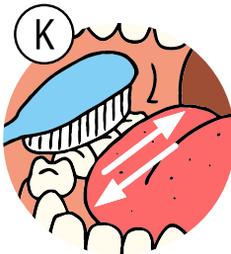
**Durchhalten:** Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

# DAS 1×1 DES ZÄHNEPUTZENS

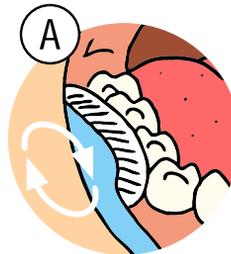


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

## **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!



Unter [www.tipptopp.wien](http://www.tipptopp.wien) finden Sie  
weitere Informationen in den folgenden Sprachen:  
**Deutsch, English, Français, Polski, Bosanski/Srpski/Hrvatski,  
Română, Türkçe, Русский, عربي.**



[www.tipptopp.wien](http://www.tipptopp.wien)

**Broschürenbestellservice:**

01 4000-76924 | [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)

**Medieninhaberin und Herausgeberin:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905. **E-Mail:** [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at). **Inhalt:** Matthias Hümmelink, BA, MPH, Wiener Gesundheitsförderung. **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH. **Druck:** FBDS Schüller GmbH. **Stand:** Februar 2022