

Das Wichtigste

Vorbild sein

Putzen Sie Ihre Zähne gemeinsam mit Ihrem Kind, denn Kinder lernen durch Nachahmung.

Routine entwickeln

Bauen Sie das Zähneputzen fest in den Tagesablauf ein.

Zähneputzen ab dem ersten Zahn

Verwenden Sie immer altersgerechte weiche Kinderzahnbürsten.

Nachputzen

Kontrollieren Sie das Putzergebnis bis zum 10. Geburtstag Ihres Kindes und putzen Sie bei Bedarf nach.

Erster Zahnarztbesuch

Ab dem 1. Geburtstag Ihres Kindes sind regelmäßige Kontrollen erforderlich – auch, um Fehlstellungen früh zu erkennen.



Ernährungstipps

Versteckter Zucker: Achten Sie auf versteckten Zucker in Lebensmitteln wie Cornflakes, Fruchtojoghurt oder süßen Brotaufstrichen.

Gesunde Zwischenmahlzeiten: Frisches Obst und Gemüse wie Äpfel oder Karotten sowie ungezuckerte Getreidewaffeln und dunkles Brot sind gute Alternativen zu süßen Snacks.

Süßigkeiten bewusst genießen: Nach Möglichkeit sollten Süßigkeiten zu den Hauptmahlzeiten konsumiert werden. Ein einmaliger Genuss ist weniger zahn-schädlich als über mehrere Portionen verteilt.

Kein Dauernuckeln: Vermeiden Sie Dauernuckeln an Flaschen, da dies zu Zahnfehlstellungen führen kann. Bei zuckerhaltigen Getränken kann dies außerdem Karies verursachen.

Wasser trinken: Leitungswasser ist der beste Durstlöcher! Alternativen sind als zahnfreundlich ausgezeichnete Kindertees.



Eine Liste der Zahngesundheitszentren der ÖGK sowie ergänzende Informationen finden Sie auf:

www.oegk.at/zgz



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GESU_99-128_MW_08.07.2026

Meine Zahngesundheitszentren Kleine Zähne, große Pflege



Häufig gestellte Fragen zur Zahngesundheit von Kindern

Warum müssen Milchzähne überhaupt geputzt werden? Sie fallen ohnehin aus.

Gesunde Milchzähne erhalten die Kau-funktion. Sie halten die Plätze für die bleibenden Zähne frei. Ohne sie kann es zu Fehlstellungen kommen.

Welche Zahnpasta soll für Kinder verwendet werden?

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes **ab dem ersten Zahn** täglich abends nach dem Essen. Verwenden Sie dafür eine für Kinder geeignete Zahnbürste und eine erbsengroße Menge an fluoridierter Zahnpasta. Verwenden Sie morgens lediglich Wasser zum Spülen.

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes **zwischen 2 und 6 Jahren** zweimal täglich (morgens und abends) mit fluoridhaltiger Kinderzahnpasta.

Ab 6 Jahren putzen Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal täglich (morgens und abends) mit fluoridhaltiger Zahnpasta für Jugendliche und Erwachsene.

Beachten Sie die Altersangaben auf den Zahnpasta-Produkten als Richtlinie.



Ist eine fluoridhaltige Zahnpasta wirklich notwendig?

Ja, eine fluoridhaltige Zahnpasta wirkt direkt im Mund und schützt vor Karies.

Welche ist die richtige Zahnbürste für mein Kind?

Eine Bürste mit kurzem Kopf und weichen, abgerundeten Kunstfaserborsten ist ideal. Achten Sie auch auf die Altersangabe auf der Verpackung.

Wie oft soll man die Zahnbürste wechseln?

Wechseln Sie die Zahnbürste alle zwei bis drei Monate. Mit der Zeit können sich Bakterien auf den Borsten ansammeln und die Reinigungskraft lässt nach.

Ab wann sollen die Zwischenräume der Zähne gereinigt werden?

Verwenden Sie kinderfreundliche Zahnseide. Führen Sie die Reinigung der Zahnzwischenräume täglich durch, idealerweise abends. So beseitigen Sie Zahnbelag (Plaque) und Speisereste, die sich im Laufe des Tages zwischen den Zähnen angesammelt haben.

Was kann ich tun, um das Zähneputzen für mein Kind angenehmer zu machen?

Entwickeln Sie eine feste Routine und putzen Sie die Zähne gemeinsam mit Ihrem Kind. Nutzen Sie positive Verstärkung und loben Sie Ihr Kind für regelmäßiges Putzen.

Was sollte nach dem Zähneputzen am Abend beachtet werden?

Ihr Kind sollte dann nur noch Wasser trinken und nichts mehr essen, damit Karies über Nacht keine Chance hat.

Warum sollte mein Kind schon ab dem 1. Geburtstag regelmäßig zur Zahnärztin bzw. zum Zahnarzt?

Frühzeitige Zahnarztbesuche helfen, Probleme rechtzeitig zu erkennen und Vertrauen aufzubauen. Geben Sie Ihrem Kind keine Belohnung nach dem Zahnarztbesuch. Es könnte sonst denken, dass solche Termine unangenehm sind.

Welche ist die richtige Zahnputztechnik?

Die KAI-Technik: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, dann die Innenflächen der Zähne.

KAI-Technik für Kinder



Die Informationen in dieser Publikation basieren auf medizinischen Leitlinien und Empfehlungen. Details dazu finden Sie auf der Website unter www.oegk.at/zgz

Wie entsteht Karies?

Bakterien im Mund wandeln Zucker aus der Nahrung mit der Zeit in Säure um. Diese löst die schützende Zahnschmelzschicht der Zähne auf. Deshalb muss der Zahnbelag, in dem diese Bakterien leben, regelmäßig entfernt werden.

Ist Karies ansteckend?

Ja, Karies kann übertragen werden. Benetzen Sie daher nicht den Schnuller mit Ihrem Speichel und kosten Sie nicht mit dem Löffel des Kindes vor.

