



## **Informationen für Eltern von Kindern im Vorschulalter**

**Schulzahnärztlicher Dienst**

# **So bleiben Milchzähne gesund – von Anfang an**





# Gesunde Kinderzähne – leicht gemacht

**«Die Milchzähne sind für die Entwicklung eines Kindes von grosser Bedeutung. Sie sind wichtig für die Nahrungs-aufnahme, die Ausbildung des Kiefers sowie als Platzhalter für die nachfolgenden Zähne. Ein vorzeitiger Verlust eines Milch Zahns kann später zu Zahnstellungsproblemen führen.**

**Es ist deshalb wichtig, die Milchzähne von Anfang an zu schützen – insbesondere vor Karies. Jeder kranke Zahn verursacht nicht nur Schmerzen, sondern kann die gesamte Gesundheit des Kindes beeinträchtigen.**

**Die vorliegende Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie die Milchzähne Ihres Kindes durch richtige Pflege und gesunde Ernährung wirksam vor Karies schützen. Zudem erhalten Sie Infos, was bei Zahnunfällen zu tun ist.**

**Damit schaffen Sie die Grundlagen für lebenslang gesunde Zähne.**

**Dr. med. dent. Oliver Vock  
Leiter Schulzahnärztlicher Dienst  
der Stadt Zürich**





# **Vom ersten Milchzahn bis zu den Weisheitszähnen**

## **Die ersten Zähne**

**Die ersten Milchzähne brechen meist im Alter von 5–10 Monaten durch. Mit ca. 2½ Jahren ist das Milchzahngebiss mit seinen 20 Zähnen vollständig. Es umfasst im Ober- und im Unterkiefer je vier Schneidezähne, zwei Eckzähne und vier Backenzähne. Da der Zahnschmelz von Milchzähnen weniger dick und weniger hart ist als derjenige der bleibenden Zähne, sind Milchzähne anfälliger für Karies. Sie sollten deshalb besonders gut gepflegt werden.**

## **Die bleibenden Zähne**

**Ab ungefähr sechs Jahren beginnen die Schneidezähne des Milchgebisses auszufallen. Die ersten bleibenden Backenzähne sind um diese Zeit meist schon unbemerkt durchgebrochen. Mit etwa dreizehn Jahren ist der Durchbruch der bleibenden 28 Zähne abgeschlossen. Die vier restlichen Zähne, die «Weisheitszähne», zeigen sich mit etwa achtzehn Jahren. Der endgültige Durchbruch kann sich aber noch einige Zeit hinziehen, und oft brechen auch nicht alle Weisheitszähne durch.**



# Gesunde Ernährung: Grundlage für gesunde Zähne

**Die Hauptursache für Löcher in den Zähnen (Karies) ist der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke. Die Bakterien in den Zahnbela gen (Plaque) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren. Diese Säuren greifen den Zahn an, indem sie Schmelz und Zahndein auflösen. Sie scheiden zudem Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen.**

## Zucker möglichst nur zu den Hauptmahlzeiten

**Wenn Ihr Kind Süßes isst, dann am besten zu bzw. nach einer Hauptmahlzeit. Eine zuckerhaltige Speise, die auf einmal gegessen wird, ist weniger schädlich für die Zähne als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen. Zuckerhaltige Speisereste sollten gleich nach dem Essen durch Zähnebürsten entfernt werden.**

## Zwischenmahlzeiten: immer zuckerfrei

**Erfahrungsgemäss werden die Zähne nach dem Znuni und dem Zvieri nicht geputzt. Deshalb sind zuckerfreie und zahnschonende Zwischenmahlzeiten besonders wichtig. Empfehlenswert für Kleinkinder sind 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten pro Tag. Häufigeres Essen während des ganzen Tages ist schlecht für die Zähne.**

## Schoppenflasche ade

**Geben Sie Ihrem Kind die Schoppenflasche nicht zum Dauernuckeln in den Kinderwagen oder ins Bett. Für die Zahngesundheit ist dies mehr als schädlich. Das gilt nicht nur für gezuckerten Tee im Schoppen, sondern auch für Fruchtsäfte, selbst wenn diese verdünnt sind sowie für jegliche Milch im Schoppen. Dauernuckeln führt zu «Saugflaschen-Karies». Im Alter von zwölf Monaten ist die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse angebracht.**



## «Zahnfreundliche» Produkte



**Süßigkeiten mit der Bezeichnung «zahnfreundlich» und dem Zahnmännchen drauf schaden den Zähnen nicht. Eltern sollten aber auch mit solchen Süßigkeiten sparsam umgehen, da sie aus Ernährungssicht für Kinder nicht ideal sind. Vorsicht bei Produkten mit Bezeichnungen wie «ohne Zucker» oder «zuckerfrei». Diese bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker zugesetzt ist. Dennoch können andere Zuckerarten darin enthalten sein, die ebenfalls Karies verursachen.**

# Der Zahngesundheit Ihres Kindes zuliebe

Diese Snacks sind alles andere als Zahnschonend und eignen sich deshalb NICHT als Zwischenmahlzeit. Bei Fertigprodukten empfiehlt es sich generell, ihre Zusammensetzung hinsichtlich Zahngesundheit genauer anzuschauen.



Quetschies sind zunehmend beliebtere Fruchtpürees in kleinen Quetschbeuteln. Für die Zähne sind Quetschies alles andere als geeignet. Der hohe Fruchzuckergehalt und die starke Säure erweichen den Zahnschmelz in kurzer Zeit. Wichtige Minerale werden ausgeschwemmt, was die Zahnoberflächen anfällig für Zahnschäden macht.





**Getreideriegel** Die meisten Getreideriegel sind gesüßt. Wenn nicht mit Kristallzucker, dann mit Fruchtkonzentraten oder Honig. Ob Zucker, Honig oder Fruchtkonzentrat spielt für die Bakterien keine Rolle. Es wird zu Säure abgebaut und das bedeutet:



**Fruchtsaftgetränke** Geworben wird mit Früchten und Vitaminen, dabei handelt es sich um zuckerreiche Limonaden mit Fruchtsatzzusatz. Für die Zähne heißt das:



**Dörrfrüchte – gesund, aber ... als Zwischenmahlzeit für die Zähne nicht geeignet.** Anders als bei frischen Früchten, bleibt der klebrige Fruchtzucker sehr lange an den Zähnen haften.



**Früchteriegel und -sticks sind Dörrfrüchte in konzentrierter Form.** Auch hier gilt: für Kleinkinderzähne zu klebrig und zu zuckerhaltig.



## Geeignet als Zwischenmahlzeit

- ▶ Äpfel, Karotten, allgemein: frische Früchte und frisches Gemüse (gekocht oder frisch in Schnitten)
- ▶ Vollkornbrot oder Ruchbrot, ungesüßte Vollkorncracker
- ▶ Käse, Naturejoghurt mit frischen Früchten
- ▶ Leitungswasser, Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma), ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee



## Nicht geeignet als Zwischenmahlzeit

- ▶ Zuckerhaltige Backwaren wie Biskuits, Guetzel oder Kuchen
- ▶ Gezuckerte Pausen- und Getreideriegel
- ▶ Konfitüren- oder Honigbrote, Dörrfrüchte
- ▶ Verarbeitete stärkehaltige Snacks, die an den Zähnen haften wie z.B. Flips, Pops, Knusperscheiben
- ▶ Produkte mit konzentriertem Fruchtpüree wie z.B. Fruchtriegel, Fruchtpastillen, mit Fruchtkonzentrat gesüßte Cracker oder Getreidewaffeln
- ▶ Eistee, Sirup und andere zuckerhaltige Getränke (wie z.B. Cola, Sprite, Capri-Sonne etc.)



# Zahnpflege: So hat Karies keine Chance

**Zähneputzen ist erforderlich, sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist. Im Säuglingsalter genügt 1x täglich. Nach dem Erscheinen der Backenzähne mit etwa zwei Jahren sollen die Zähne 2x täglich gebürstet werden. Benützen Sie dazu eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta. Die Zahnpasta sollte mild, aber nicht süß sein. Wechseln Sie die Kinderzahnbürste aus, wenn die Borsten verbogen sind.**

## Nachbürsten bis zum Schulalter erforderlich

Bei Kindern bis zur dritten Klasse ist es grundsätzlich notwendig, abends noch einmal nachzubürsten, nachdem das Kind selbst geputzt hat. Oft reicht die Feinmotorik – und auch die Geduld – bei ihnen nicht aus, um jeden einzelnen Zahn so gründlich zu putzen, dass alle Karies verursachenden Beläge entfernt sind.

## Darauf sollten Sie besonders achten

- ▶ Kaufen Sie eine altersgerechte Zahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten. Elektrische Schallzahnbürsten sind auch bei kleinen Kindern vorteilhaft.
- ▶ Nach dem Genuss von zuckerhaltigen Speisen sollten Speisereste möglichst bald durch Zähnebürsten entfernt werden.
- ▶ Ist das Zähnebürsten ausnahmsweise nicht möglich, soll das Kind den Mund zumindest gut mit Wasser ausspülen.
- ▶ Nach dem Zähnebürsten ist es nicht notwendig, den Mund mit Wasser zu spülen. Ausspucken genügt.
- ▶ Abends nach dem Zähneputzen nur noch Wasser trinken (keine Milch, keine Säfte).

## Täglicher Stress beim Zähneputzen?

Es ist wichtig, dass Zähneputzen mit der Zeit zu einer festen Gewohnheit für Ihr Kind wird, so wie etwa das Händewaschen. Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise mit dem Zähneputzen vertraut. Ab etwa drei Jahren kann es dies schon selbst versuchen.

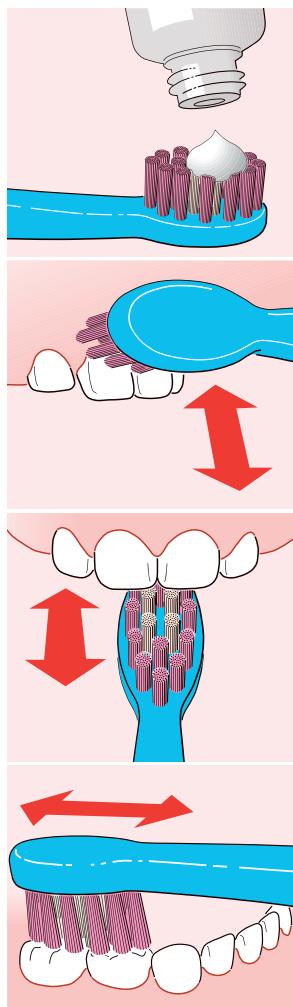


## Will Ihr Kind seine Zähne nicht putzen? Tipps zum Ausprobieren:

- ▶ Seien Sie Vorbild: Putzen Sie nach jeder Mahlzeit im Beisein Ihres Kindes selbst die Zähne.
- ▶ Geben Sie den Zähnen Tiernamen (z.B. Krokodil, Igel, Affe) und putzen Sie dann jeden Tierzahn der Reihe nach.
- ▶ Erzählen Sie während des Zahneputzens eine Zahngeschichte oder singen Sie ein Zahnpfutzlied. Beispiele finden Sie im Internet.
- ▶ Setzen Sie das Kuscheltier Ihres Kindes ein: Sie oder Ihr Kind zeigt nun dem Kuscheltier, wie Zahneputzen geht.
- ▶ Lassen Sie sich zur Abwechslung von Ihrem Kind die Zähne putzen.

Auf unserer Website finden Sie weitere Tipps, damit das Zahneputzen gelingt:  
[www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)

## Die richtige Zahnpflege – kinderleicht



**1. Zahnpasta mit Fluorid**  
Geben Sie einen erbsengroßen «Tupfen» fluoridhaltige Kinderzahnpasta auf die Zahnbürste.

**2. Aussenflächen**  
Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.

**3. Innenflächen**  
Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.

**4. Kauflächen der Backenzähne**  
Mit kleinen, horizontalen Bewegungen bürsten.

## Entwöhnung vom Nuggi

Verwendet ein Kind seinen Nuggi zu lange, führt dies oft zu Zahn- oder Kieferfehlstellungen. Je nach Ausprägung sogar mit Auswirkungen auf die bleibenden Zähne. Wir empfehlen deshalb, Kinder ab ca. einem Jahr den Nuggi nicht mehr den ganzen Tag zur Verfügung zu stellen, sondern nur noch als Einschlafhilfe. Ist Ihr Kind eingeschlafen, nehmen Sie ihm den Nuggi am besten wieder aus dem Mund.

Beginnt Ihr Kind zu sprechen, ist es wichtig, dass es nicht mit dem Nuggi im Mund spricht, da es sich sonst falsche Sprechtechniken aneignet. Ab dem 2. Geburtstag sollten Eltern versuchen, das Kind langsam vom Nuggi zu entwöhnen. Der Abschied vom Nuggi gelingt nicht immer auf Anhieb. Oft helfen Geduld und Rituale. Z.B. kann der Nuggi der Nuggifee, dem Osterhasen oder einem neuen Baby übergeben werden.

Wenn Ihr Kind eine Tendenz zum Daumenlutschen hat, belassen Sie ihm den Nuggi noch eine Zeit lang. Die negativen Folgen eines Nuggis sind kleiner und die spätere Entwöhnung einfacher als von einem Daumen.

## Tipps zum Nuggi und zur Nuggi-Entwöhnung

- ▶ Ein Nuggi sollte eine möglichst flache Form aufweisen. Dies behindert die Zunge am wenigsten und ist für die Zahnstellung weniger ungünstig.
- ▶ Tauchen Sie Nuggis nie in Honig oder Zucker.
- ▶ Eine Nuggi-Entwöhnung sollte nicht während einer Phase stattfinden, in welcher ein Kind seelischen Trost dringend benötigt. In einem solchen Fall verschieben Sie die Entwöhnung besser, bis sich Ihr Kind wieder sicherer fühlt.



## Das Wichtigste in Kürze

**Faustregel:** Im ersten Lebensjahr mindestens 1x, im zweiten 2x, im dritten 3x täglich Zähne putzen.

- ▶ Abends vor dem Schlafengehen sollten Eltern die Zähne des Kindes bis zum 9. Lebensjahr (nach)putzen.
- ▶ Zahnpasta: Altersentsprechende Kinderzahnpasta mit Fluorid verwenden.
- ▶ Nach dem abendlichen Zähneputzen nur noch Wasser trinken (keine Milch, keine Säfte)



# Zahnunfälle: Rasches und richtiges Verhalten ist entscheidend

**Unfälle bei Milchzähnen können zusätzlich die noch nicht durchgebrochenen bleibenden Zähne schädigen. Diese liegen unter den Milchzähnen und befinden sich in einer empfindlichen Wachstumsphase. Ein Zahnunfall kann das Wachstum dieser Zähne stören und verschiedene Defekte verursachen.**

## Melden Sie jeden Zahnunfall der Zahnärzt\*in

Nach einem Zahnunfall muss eine zahnärztliche Praxis aufgesucht werden. Dies gilt auch dann, wenn äußerlich nichts zu sehen ist. Auch bei Bagatellunfällen sind Folgeschäden und Komplikationen nicht auszuschliessen.

## Vorsicht bei blutenden Wunden

Starke Blutungen können durch Anpressen eines Stofftuches oder Verbandes gestoppt werden. Bei offenen Wunden ist möglicherweise eine Impfung gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) notwendig. Fragen Sie die Kinderärztin.

## Achten Sie auf Zeichen einer Hirnerschütterung

Bei Zeichen einer Hirnerschütterung (Schwindel, Erbrechen, ungleich grosse Pupillen) sollten Sie sofort mit dem Kinderarzt oder dem Spital Kontakt aufnehmen.



Diese Informationen braucht der Zahnarzt

- ▶ Was ist passiert?
- ▶ Wann, wie, wo?
- ▶ Wie alt ist das Kind?
- ▶ Welche Zähne sind betroffen?
- ▶ Welche Krankenkasse?



## Informieren Sie immer die Versicherung

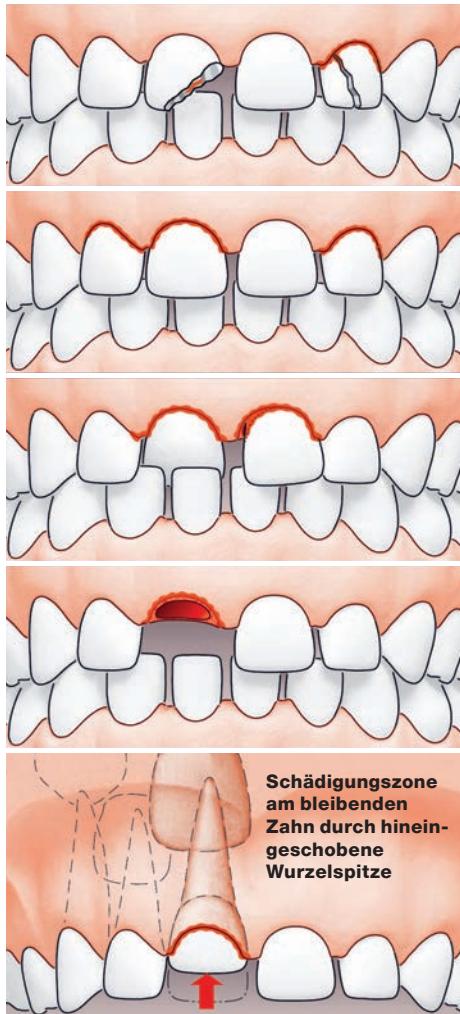
Bei Kindern übernimmt die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten, die durch Zahnunfälle entstehen. Wie gross ein Zahnschaden wirklich ist, zeigt sich aber oft erst Jahre später. Die Behandlung kann dann sehr viel teurer werden als zuerst angenommen. Deshalb ist es wichtig, nach jedem Zahnunfall eine zahnärztliche Praxis aufzusuchen. Dort wird die Verletzung untersucht und genau dokumentiert. So können Sie später Ansprüche bei der Versicherung geltend machen.

### Zahnversicherungen ja oder nein?

Es gibt zwei verschiedene Versicherungen für die Zähne. Die eine ist eine Zahnpflegeversicherung. Dazu gehören Zahnarzkosten für die Kariesvorsorge und Kariesbehandlung. Wir empfehlen diese Versicherung nicht. Sie ist teuer, ausserdem ist eine gute Zahnpflege nach wie vor die beste Zahnversicherung.

Die zweite Versicherung betrifft Zahnstellungs- bzw. Kieferkorrekturen (Zahnspange). Eine solche Versicherung wird von uns empfohlen, da Zahnstellungskorrekturen recht oft vorkommen und die Kosten pro Kind meist mehrere Tausend Franken betragen.

## Was tun? Ein Milchzahn ist ...



### ... abgebrochen

Bei kleineren abgebrochenen Stücken innert Tagen zur Zahnärzt\*in.  
Bei Blutung aus dem Zahn am selben Tag zur Zahnärzt\*in.

### ... gelockert

Behandlung ist nicht dringend.  
Zahnärzt\*in innert Tagen konsultieren.

### ... verschoben

Möglichst sofort zur Zahnärzt\*in, damit der Zahn allenfalls an den richtigen Platz gedrückt werden kann (nur am selben Tag möglich!).

### ... herausgeschlagen

Behandlung ist nicht dringend, da es meist nicht sinnvoll ist, ausgeschlagene Milchzähne wieder einzusetzen (innert Tagen zur Zahnärzt\*in).

### ... hineingeschlagen

Behandlung ist selten sofort nötig.  
Auf jeden Fall aber die Zahnärzt\*in innert Tagen kontaktieren, da sehr hohes Folgeschaden-Risiko für bleibenden Zahn!



# Für Sie und Ihr Kind da: Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich

## Bei uns sind Kinder willkommen

Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich ist ganz auf Kinder eingestellt. In den modernen Schulzahnkliniken arbeiten Zahnärzt\*innen, die speziell für den Umgang mit Kindern ausgebildet sind und Behandlungen kindergerecht und geduldig durchführen. Wenn Kinder Ängste zeigen, greifen wir auf spielerische Methoden und passende Hilfsmittel zurück, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Wir setzen uns dafür ein, dass sich Kinder in der Schulzahnklinik wohlfühlen und der Zahnarztbesuch in positiver Erinnerung bleibt.

## Aufgeschlossen und zeitgemäß

Der Schulzahnärztliche Dienst arbeitet eng mit der Universität Zürich zusammen. Dadurch ist gewährleistet, dass stets mit Behandlungsmethoden nach neuestem Wissensstand gearbeitet wird. Zudem gehören wir zu den führenden Kliniken, was schmerzarme und angenehme Behandlungen angeht.

## Kostenlose Kontrolle für Kleinkinder

Ab dem zweiten Geburtstag erhalten alle Kinder der Stadt Zürich (bzw. deren Eltern) eine Einladung für eine kostenlose Karieskontrolle in der Schulzahnklinik. Dazu gehört immer auch eine individuelle Zahnpflegeberatung. Ziel dieses Angebots ist es, durch Früherkennung von Karies sowie durch gezielte Elternberatung grössere und langwierige Zahnbehandlungen zu vermeiden.

## Keine Angst vor der Zahnärzt\*in

Der erste Besuch bei einer Zahnärzt\*in ist ab etwa zwei Jahren empfohlen. In der Regel ist dabei nur eine Untersuchung erforderlich, und keine Behandlung.

Ihr Kind kann daher von Anfang an Vertrauen zur Zahnärzt\*in aufbauen. Die Mitarbeitenden des Schulzahnärztlichen Dienstes sind speziell für den Umgang mit Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen ausgebildet.



## **Unser Angebot**

Damit jedes Kind möglichst gute Grundlagen für lebenslang gesunde Zähne hat, bietet der Schulzahnärztliche Dienst eine breite Palette von Dienstleistungen an:

- ▶ **1x pro Jahr kostenlose Karieskontrolle bei Klein- bzw. Vorschulkindern.**
- ▶ **1x pro Jahr findet ab Kindergarten bis Ende Sekundarstufe eine Zahnkontrolle jeder Schulklasse in der Schulzahnklinik statt, um Zahnschäden oder Zahnstellungsprobleme frühzeitig zu erkennen.**
- ▶ **In allen Klassen wird regelmässig korrektes Zähneputzen geübt und über Zahnschonende Ernährung aufgeklärt.**
- ▶ **Nach Beendigung der Sekundarstufe bis zum 18. Geburtstag 1x pro Jahr eine kostenlose Karieskontrolle für Jugendliche.**
- ▶ **Zahnärztliche Behandlungen für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche zu einem sehr günstigen Tarif.**
- ▶ **Zusätzliche Vergünstigungen für Eltern mit niedrigem Einkommen.**

### **Zahnarztbesuch: So unterstützen Sie Ihr Kind**

**Machen Sie vor dem Zahnarztbesuch Ihres Kindes kein grosses Aufheben, sondern lassen Sie es den Termin unbefangen wahrnehmen. Nehmen Sie Ihr Kind zum eigenen Zahnarztbesuch mit und lassen Sie es erleben, dass Sie selbst ohne Angst gehen. Das ist überzeugender als viele Worte.**

**Trösten Sie nicht vorbeugend. Durch Aussagen wie «Du wirst sehen, dass es gar nicht schlimm ist» lösen Sie eher Ängste aus, als dass Sie Ihr Kind beruhigen. Ihr Kind darf natürlich auch sein liebstes Kuscheltier mitnehmen.**



# Die Schulzahnkliniken in der Stadt Zürich



## Öffnungszeiten

**Montag bis Freitag**

**7.45 bis 12.00 und 13.00 bis 16.30 Uhr**

**Ausserhalb der regulären Öffnungszeiten der Schulzahnkliniken verweist eine Bandansage auf den aktuellen Notfalldienst**

**Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:  
[stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)**

**Herausgeber:** Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich – Schulzahnärztlicher Dienst

**Text:** Regula Behringer, Daniele Waldburger

**Gestaltung/Layout:** Meier Media Design GmbH, Zürich

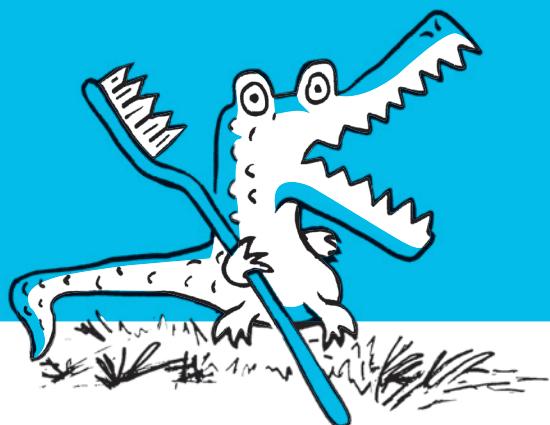
**Bilder:** Sasa Gajic S. 18; André Ducry S. 10, 21; Silvan Meier S. 4, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 24

**Grafiken:** S. 12 aus Faltblatt «Gesunde Milchzähne», herausgegeben von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich (Schul- und Jugendzahnpflege) in Zusammenarbeit mit den Mütterberaterinnen des Kantons Zürich; S. 17 aus Faltblatt «Zahnunfälle», herausgegeben von der

Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich, Beratungsstelle für Präventive Zahnmedizin

**Papier:** 100 % FSC-zertifiziertes Recyclingpapier

**Der Schulzahnärztliche Dienst der Stadt Zürich bietet für Kinder und Jugendliche eine breite Palette von Dienstleistungen zur Verhütung und Behandlung von Zahn- und Mundkrankheiten. Als Kompetenzzentrum für Kinder- und Jugendzahnmedizin verfügt er über sechs modern eingerichtete Schulzahnkliniken und ein Team von qualifizierten Zahnärzten und Zahnärztinnen. Sie sind besonders geschult für die altersgerechte Behandlung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen. Der Schulzahnärztliche Dienst ist eine Abteilung der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, die dem Schul- und Sportdepartement angegliedert sind.**



Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Schulzahnärztlicher Dienst  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
T +41 44 413 86 66  
[stadtuerich.ch/schulzahnarzt](http://stadtuerich.ch/schulzahnarzt)

Schul- und Sportdepartement



Stand: Juni 2025