



# Gesunde Zähne von Anfang an!

## @ Infos und Tipps zum Umgang mit Schnuller & Fläschchen!

### ... Zum richtigen Umgang mit dem Schnuller

- **Bis zum Alter von zwei Jahren** ist die Verwendung von Schnullern unbedenklich. Bis zum dritten Lebensjahr sollten diese abgewöhnt werden.
- **Kiefergeformte Schnuller** sind zu bevorzugen, da sich damit **Kieferverformungen und daraus resultierende Zahnfehlstellungen vermeiden lassen.**
- **Karies ist eine übertragbare Krankheit.** Schnuller, Löffel, Sauger, Trinkschnäbel des Kindes sollten **nicht von den Eltern in den Mund genommen werden**, um die Übertragung von Keimen aus der Mundhöhle der Eltern auf das Kind zu vermeiden.

### Bieten Sie Schnuller möglichst selten und kurz an! Achten Sie auf die anatomische Formung!

### ... Zum richtigen Umgang mit dem Fläschchen

- **Gefahr von Flaschen-/Nuckelkaries!** Permanentes Saugen führt zu frühkindlicher Karies. Durch die ständige Zufuhr von Kohlenhydraten (durch gezuckerte Tees, Milchnahrung, Fruchtsaft,...) kommt es zum dauernden Säureangriff auf die Zähne des Kindes.
- Reichen Sie das **Fläschchen** nur **zu den Mahlzeiten** und bieten Sie Ihrem Kind, sobald als möglich Getränke aus einem Becher oder Glas an. Ab ca. dem ersten Geburtstag wird die Flasche zur Ernährung nicht mehr gebraucht und sollte abgewöhnt werden.
- Achten Sie - so wie beim Schnuller auch - beim Fläschchensauger auf die **anatomische Formung.**



*Viel Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen  
das Team des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“*

## ELTERN TIPPS

- Geben Sie den Schnuller möglichst selten und kurz und **nehmen Sie diesen nach dem Einschlafen aus dem Mund** des Kindes.

**Je weniger der Schnuller angewöhnt wird, desto leichter ist er abzugewöhnen.**



fololia © Robert Heiner

- Wenn Sie die **Flasche verkehrt halten**, sollte **nicht mehr als ein Tropfen pro Sekunde** herabfallen.

**Dadurch werden keine falschen Schluckmuster angewöhnt und die Zunge kann ihre Funktion als Kieferformer erfüllen.**

- Die **Löcher** in den Flaschensaugern sind **so klein wie möglich** zu halten.



fololia © BillionPhotos.com

**Je größer das Loch im Sauger ist, desto leichter fließt die Nahrung heraus, und desto weniger Möglichkeit haben die Muskeln, richtig zu arbeiten.**

Wertvolle Tipps finden Sie auch in unserer **Broschüre „Gesunde Zähne von Anfang an“**  
Kostenlos zu bestellen unter: [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)