

Gesunde Zähne von Anfang an!

Fläschchen & Schnuller – für viele Kleinkinder (und Eltern) ein sehr beliebtes Mittel zum Durstlöschen, als Einschlafhilfe und Seelentröster. Was aber ist beim Umgang mit Fläschchen, Schnabelbechern & Co zu beachten?



Karies ist eine übertragbare Krankheit – auch von Eltern an Kinder! Schnuller, Löffel, Sauger & Co. sollten daher nur vom Kind selbst in den Mund genommen werden!

Richtige Form des Saugers

- ⇒ Sauger und Schnuller sollten dem Kiefer angepasst sein.
- ⇒ Die Löcher in den Flaschensaugern sollten so klein wie möglich sein, sodass beim umgekehrten Halten des Fläschchens nicht mehr als ein Tropfen pro Sekunde herabfällt.

Kariesbildung verhindern

- ⇒ Wasser ist das beste Getränk!
- ⇒ Alle Getränke mit Zucker fördern Karies z.B. Fruchtsäfte, Limonaden, gezuckerte Tees sowie auch Milchnahrung.
- ⇒ Fläschchen/Schnabelbecher nur zu den Mahlzeiten geben – Dauernuckeln gar nicht erst anfangen!

Fläschchen abgewöhnen



- ⇒ Ab ca. dem ersten Lebensjahr wird das Fläschchen abgewöhnt, da dieses zur Nahrungsaufnahme nicht mehr benötigt wird. Kinder sobald als möglich an das Trinken aus einem Becher/Glas gewöhnen.
- ⇒ Schnabel- oder Trinklernbecher sind allenfalls als Übergangslösung gedacht.

Tipps zum Abgewöhnen des Schnullers:

- ⇒ Zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr dem Kind lernen, auf den Schnuller zu verzichten.
- ⇒ Nuckelzeiten reduzieren! Den Schnuller so selten und kurz wie möglich anbieten, z.B. Schnullerpausen beim Spielen und Toben, ...
- ⇒ Schnuller nach dem Einschlafen aus dem Mund nehmen.
- ⇒ Bilderbücher zum Thema „Schnuller abgewöhnen“ nutzen.

