

Tipps für gesunde Zähne



1. Wie oft Zähneputzen?

2 bis 3 x täglich!

Nach dem Frühstück bzw. - wenn Obst oder Fruchtsaft konsumiert wird - vor dem Frühstück. Abends vor dem Schlafengehen.



2. Welche Zahnbürste?

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind eine seinem Alter entsprechende Zahnbürste verwendet. Die Zahnbürstenköpfe sollten klein sein und abgerundete Borsten haben.

Nach spätestens 8 Wochen oder nach einer überstandenen Infektionskrankheit sollten Sie die Zahnbürsten austauschen.



3. Ideale Zahnputzdauer?

2 bis 3 Minuten!

KAI: erst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen, abschließend die **I**nnenflächen der Zähne putzen.



4. Welche Zahnpasta und wie viel?

Verwenden Sie für Ihr Kind vom 6. bis zum 12. Lebensjahr eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt zwischen 1000 und 1500 ppm.

Eine **erbsengroße Menge** reicht jeweils aus.

Keine „Weißmachercremes“: Zahnpasten mit hoher Scheuerwirkung greifen auch den Zahnschmelz an!



5. Wie putzt man richtig?

Zuerst mit kleinen Kreisbewegungen die **Kauflächen**, danach - ebenfalls mit kreisförmigen Bewegungen - die **Außenflächen** der Zähne von **rot (Zahnfleisch)** nach **weiß (Zähne)** putzen. Im Anschluss die **Innenflächen** der Zähne gründlich reinigen (**KAI**).

Wichtig: Putzen Sie Ihrem Kind die Zähne bis zur 3. Schulstufe abends nach.



6. Wann und wie oft zum Zahnarzt?

Der erste Zahnarztkontrolltermin sollte **nach dem Durchbruch der ersten Zähne** erfolgen. Regelmäßige Untersuchung der Zähne:

2 x pro Jahr



7. Warum Zahnseide?

Zahnseide verringert die Entstehung von Karies in den **Zahnzwischenräumen** und sollte regelmäßig unter Anleitung der Eltern verwendet werden.



8. Zahngesunde Ernährung?

Indem Sie auf eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** Ihres Kindes achten, können Sie seine Zahngesundheit nachhaltig unterstützen.

Tip: Geben Sie Ihrem Kind **Gemüse, Obst und Vollkornprodukte** als Jause mit in die Schule. Und **verzichten Sie auf süße Säfte!**

Im Auftrag von: