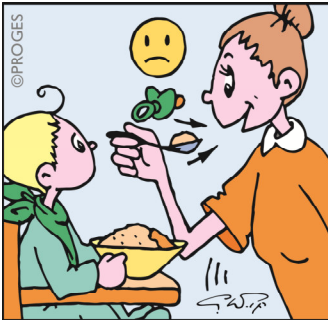




Gesunde Zähne

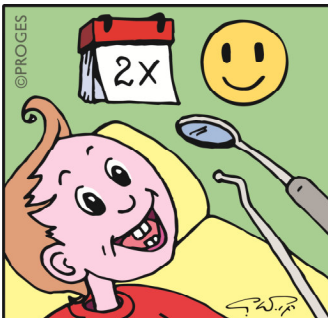
10 Tipps für „Groß und Klein“



Vermeiden Sie das Abschlecken (Reinigen) des Schnullers und das Vorkosten mit demselben Löffel. Sie könnten Ihre eigenen **Kariesbakterien** auf das Kind übertragen.



Befüllen Sie das Fläschchen des Kindes konsequent mit Wasser oder ungesüßtem Tee. So vermeiden Sie die Entstehung frühkindlicher **Nuckelkaries**.



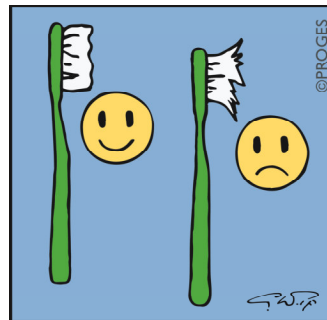
Besuchen Sie **2x jährlich den Zahnarzt**. Auch bereits die ersten Milchzähne der Kinder gehören regelmäßig kontrolliert. Dies ermöglicht eine Kariesfrüherkennung und somit den Erhalt der Zahngesundheit.



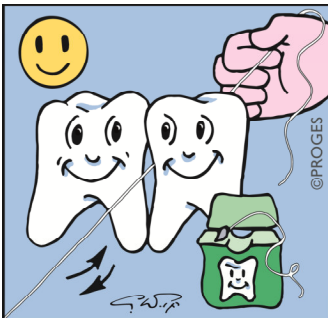
Putzen Sie **2x täglich** die Zähne nach der KAI-Methode: Zuerst werden die **Kauflächen**, dann die **Außenflächen** und danach die **Innenflächen** gründlich gereinigt. Eine erbsengroße Menge an Zahnpasta ist ausreichend.



Putzen Sie Kindern die Zähne **bis zum 10. Lebensjahr** täglich nach. Bis zu diesem Zeitpunkt sind die Fähigkeiten des Kindes noch nicht ausreichend ausgeprägt, um alle Zahnflächen alleine reinigen zu können.



Tauschen Sie die Zahnbürste alle **2-3 Monate** gegen eine neue aus. Nach Infektionskrankheiten oder ausgefransten Borsten schon früher.



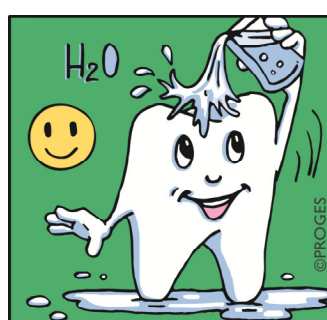
Verwenden Sie täglich **Zahnseide**. So können Zahnbelag und Speisereste zwischen engstehenden Zähnen entfernt werden. Lassen Sie sich beim Zahnarzt über die richtige Anwendung beraten.



Gönnen Sie Ihren Zähnen **Pausen**. Im Wesentlichen sind es häufige und zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke, die Karies fördern.



Eine gesunde und **zahnfreundliche Jause** besteht aus: Vollkornbrot, ungesüßten Milchprodukten (z.B. Naturjoghurt oder Käse), frischem Obst, Gemüse-Rohkost und Wasser als Getränk. Nüsse z.B. sind eine gesunde Alternative zu gezuckerten Naschereien.



Spülen Sie nach jeder Nahrungsaufnahme Ihre Mundhöhle mit **Wasser** aus. Auch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen fördert die Zahngesundheit.

Auftrag und Finanzierung:

