

ARBEITSKREIS ZAHNGESUNDHEIT WESTFALEN-LIPPE

Auf der Horst 25 · 48147 Münster
Tel. (0251) 507 145 · Fax (0251) 507 278
E-Mail: heike.hagenhoff-beuse@zahnaerzte-wl.de

Weitere Informationen über unsere Arbeit haben wir auf unserer Website www.ak-zahngesundheit-wl.de zusammengestellt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dort finden Sie auch alle Adressen und Kontaktdaten der örtlichen Arbeitskreise in Westfalen-Lippe.

GESUNDE ZÄHNE FÜR IHR KIND

Die regelmäßige und richtige Zahnpflege sollte mit dem ersten Zahn beginnen! Eltern müssen das Zähneputzen bei ihren kleinen Kindern intensiv begleiten und – ganz wichtig – bis in das Schulalter hinein die Zähne nachputzen!

Mit dem selbstständigen Zähneputzen sollte Ihr Kind mit Ihrer Hilfe so früh wie möglich anfangen. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr kann es lernen, die Kauflächen zu bürsten, zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr die Kau- sowie die Innen- und Außenflächen zu säubern. Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibrschrift schreiben kann, kann es ganz alleine putzen.

WANN PUTZEN?

Geputzt wird mindestens zweimal am Tag nach den Mahlzeiten, besonders nach zuckerhaltigem oder klebrigem Essen und ganz wichtig, unbedingt vor dem zu Bett gehen!

WIE LANGE PUTZEN?

Der größte Teil der Zahnbeläge ist erst nach zwei bis drei Minuten weggeputzt – und damit keine Zahnfläche vergessen wird, kommt es auf die richtige Zahnputzsystematik an!

WAS MAN ZUM ZÄHNEPUTZEN BRAUCHT

Ihr Kind braucht seinen eigenen Zahnputzbecher und seine eigene Zahnbürste. Für Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren sollte die Bürste kurze abgerundete Borsten mit drei Borstenreihen und einen nicht zu schlanken, relativ kurzen Griff haben. Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta.

FLUORID – DER SOFORTSCHUTZ NR. 1 GEGEN KARIES

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne sollten diese deshalb von den Eltern einmal am Tag mit **einem Hauch** fluoridhaltiger Kinderzahnpaste gereinigt werden.

Ab dem zweiten Geburtstag empfiehlt sich das Zähneputzen wenigstens zweimal täglich mit einer **erbsengroßen Menge** fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Werden Fluoridtabletten vom Kinderarzt verordnet, sollte auf fluoridhaltiges Speisesalz bei der Zubereitung der Speisen verzichtet werden.

MILCHZÄHNE – SO WICHTIG WIE DIE BLEIBENDEN ZÄHNE

Zähneputzen ist bei Milchzähnen genauso wichtig wie bei den bleibenden Zähnen. Nur ein gesundes, vollständiges Milchgebiss kann die Nahrung gründlich zerkleinern. Milchzähne haben wich-

tige Aufgaben bei der Sprachentwicklung und als Platzhalter für die nachfolgenden Zähne. Müssen Milchzähne vorzeitig entfernt werden, können Gebiss- und Kieferfehlbildungen entstehen.

AUCH AUF DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ACHTEN

Besonders schädlich für die Zähne sind zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten, weil die Zähne danach meist nicht geputzt werden. Die größten Feinde der Zähne sind süße Getränke zur Nacht und die sogenannten Betthupferl. Ohne Zähneputzen können sie die ganze Nacht negativ auf die Zähne einwirken.

Wichtige Tipps fürs Essen und Trinken

- Keine Süßigkeiten zwischendurch
- Geeignete Zwischenmahlzeiten sind:
 - frische Früchte (mit Ausnahmen der klebrigen Bananen, Feigen oder Datteln),
 - rohes Gemüse (wie z.B. Mohrrüben)
 - oder ein Quark- oder Käsebrot.
- Die besten Durstlöscher sind nur Wasser oder ungesüßte Kräutertees
- Wenn Süßigkeiten oder süße Getränke, dann möglichst nur nach

den Hauptmahlzeiten und anschließend Zähneputzen nicht vergessen!

DIE ZÄHNE IHRES KINDES BLEIBEN GESUND

- wenn Sie darauf achten, dass Ihr Kind regelmäßig die Zähne putzt,
- wenn Sie Ihrem Kind selten Süßes geben,
- wenn Zahnpasta mit Fluorid verwendet wird.

UND NOCH EIN HINWEIS:

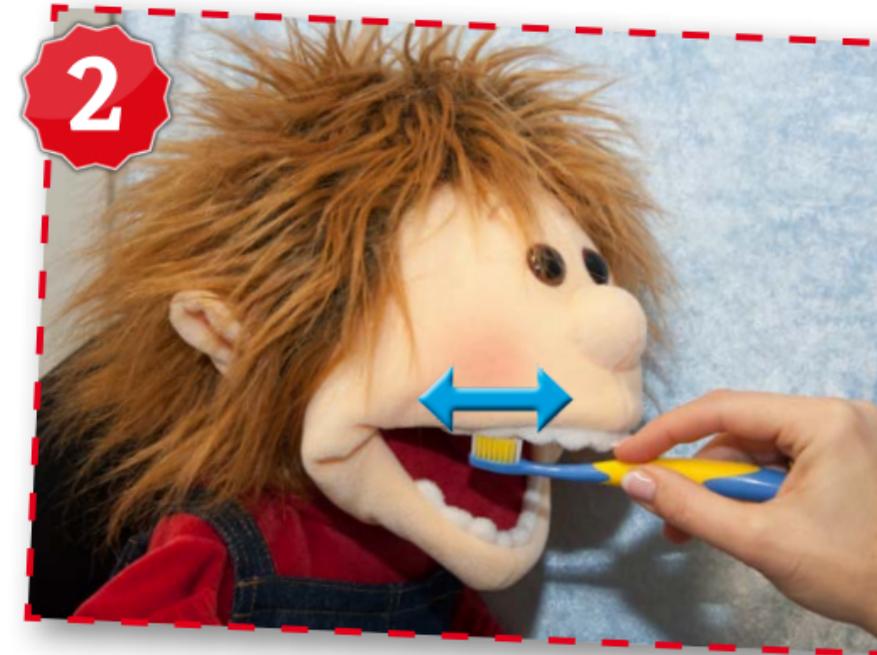
Seien Sie ein Vorbild. Gemeinsames Zähneputzen mit Ihnen macht Ihrem Kind viel mehr Spaß!

Zähne- putzen mit KAI





Mund gründlich ausspülen und Zahnbürste anfeuchten.



Mund weit öffnen.

KAUFLÄCHEN mit kurzen **hin-und-her**-Bewegungen bürsten. Oben beginnend von hinten nach vorne und zurück, danach dasselbe unten.



Zähne aufeinander stellen.

AUSSENFLÄCHEN mit kleinen **Kreis**bewegungen von hinten nach vorne und wieder nach hinten putzen.



Mund wieder weit öffnen.

INNENFLÄCHEN mit heraus-**legenden** Bewegungen zuerst oben und schließlich unten reinigen.



Schaum ausspucken, die Zahnbürste abspülen und ausklopfen.



Zähneputzen
eins, zwei, drei!
Zauberei ist nicht dabei.