

Liebe Eltern!

Gesunde Milchzähne sind die beste Voraussetzung für gesunde bleibende Zähne, denn sie halten den Platz für sie frei. Gehen Milchzähne vorzeitig verloren, kann Ihr Kind nicht so gut kauen und sprechen. Eine Fehlbildung des Kiefers kann die Folge sein, die später zeitaufwendige und teure kieferorthopädische Behandlungen erfordert. Bereits die ersten Zähnchen Ihres Kindes sollten also sorgfältig gepflegt werden. Sie sind besonders empfindlich und kariesgefährdet, weil ihr Zahnschmelz nur halb so dick ist wie der der bleibenden Zähne.

Wertvolle Tipps zur Pflege der Milchzähne finden Sie hier:

1.

Achten Sie auf die richtige Ernährung Ihres Kindes: Geben Sie ihm viel frisches Gemüse, Obst und Milchprodukte. Diese enthalten Kalzium für den Zahn- und Knochenaufbau. Am besten für die Zähne sind Nahrungsmittel, bei denen die Zähne viel kauen müssen, wie beispielsweise Karotten. Durch das Kauen wird der Speichelfluss angeregt. Speichel ist der wichtigste natürliche Schutzmechanismus im Mund zur Vorbeugung von Karies. Häufiger Genuss von Zucker schadet den Zähnen, weil sie dadurch „Säureangriffen“ ausgesetzt sind. Vor allem das ständige Naschen von Zuckerhaltigem sollten Sie Ihrem Kind gar nicht erst

angewöhnen. Eine Alternative bieten Süßigkeiten ohne Zucker, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind. Denken Sie bitte auch daran, dass es viele Nahrungsmittel gibt, die nicht süß schmecken, aber viel Zucker enthalten (z.B. Ketchup mit Pommes frites). Ganz verboten sind zuckerhaltige Süßigkeiten abends nach dem Zähneputzen. Vermeiden Sie außerdem zuckerhaltige Getränke. Über den Tag sollte nur Wasser getrunken werden. Auch ein kleiner Schuss Saft in einem Glas Wasser greift die Zähne an. Zum Abendessen ist manchmal eine Fruchtschorle erlaubt, wenn danach die Zähne geputzt werden UND die Eltern sorgfältig nachputzen.

2.

Wichtig: nach jedem Essen Zähne putzen – morgens nach dem Frühstück, mittags nach dem Essen und unbedingt abends vor dem Schlafengehen. Dabei haben die Eltern eine große Verantwortung: Morgens und abends muss ein Elternteil die Zähne nachputzen. Bis zum Erreichen des 9. Lebensjahres sollten Eltern nachputzen. Wenn einmal keine Zahnbürste zur Hand ist und wenn Ihr Kind alt genug ist – etwa ab 6 Jahren –, können Sie Ihrem Kind einen zuckerfreien Zahnpflegekaugummi geben. Das Kauen regt den Speichelfluss an und neutralisiert Säuren in der Mundhöhle.

3.

Und schließlich: Auf das **richtige** Zähneputzen kommt es an. Wie das geht, sehen Sie auf der anderen Seite dieses Merkblattes. Am besten putzt Ihr Kind vor und Sie putzen sorgfältig nach. Wenn Ihr Kind einen ganzseitigen Aufsatz ohne Hilfe schreiben kann – oder 9 Jahre alt ist –, kann es selbständig seine Zähne putzen. Bis dahin sollten die Eltern verantwortlich nachputzen. Lassen Sie Ihr Kind zusehen, wie Sie sich die Zähne reinigen, und nutzen Sie damit den Nachahmungstrieb Ihres Kindes!

Loben Sie Ihr Kind für das, was es richtig gemacht hat!

Viel Spaß gleich heute Abend

beim neuen Spiel „Zähneputzen“ wünscht

der Verein für Zahnhygiene e.V.



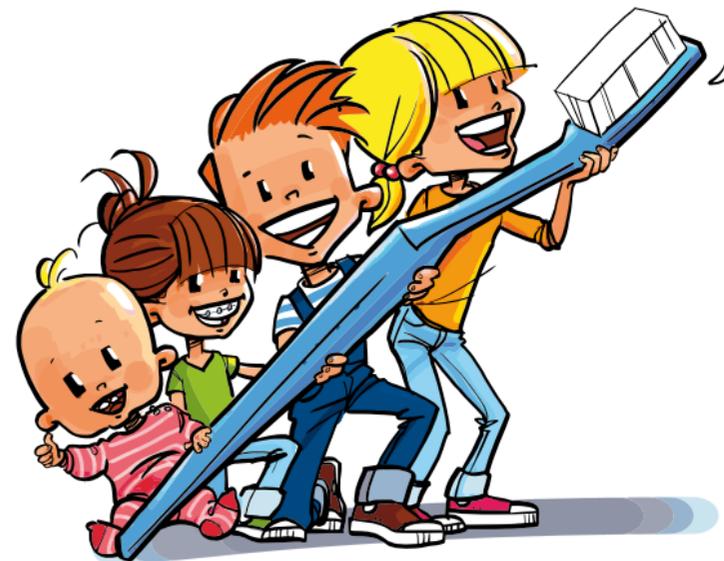
VEREIN
für ZAHN
HYGIENE

Herausgegeben vom
Verein für Zahnhygiene e.V.

Liebigstraße 25 • 64293 Darmstadt
Tel. 061 51/137 37-10 • Fax 061 51/137 37-30
info@zahnhygiene.de • www.zahnhygiene.de

Artikelnummer 2001

ZÄHNEPUTZEN – ABER RICHTIG!





KAUFLÄCHEN

Zuerst spülst du deinen Mund gut aus. Dann bürstest du die **Kauflächen** deiner Backenzähne links und rechts, oben und unten. Die Speisereste lösen sich so und auch die Zahnbeläge.



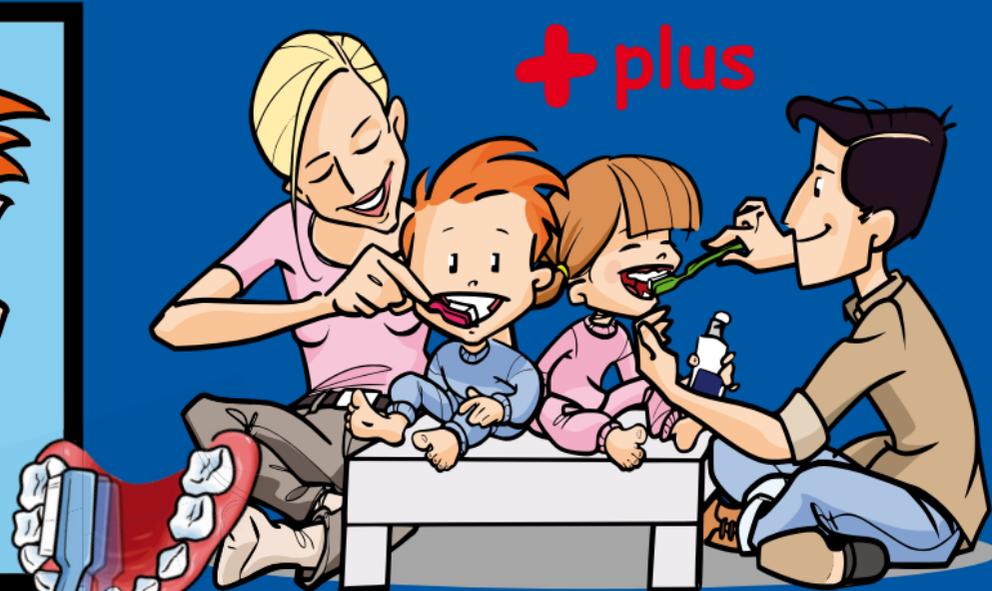
AUSSENFLÄCHEN

Danach putzt du alle **Außenflächen** vom letzten Zahn ganz hinten bis nach vorne zur Mitte. Du machst dabei mit deiner Bürste kleine Kreise. Bist du vorne angelangt, drehst du deine Zahnbürste um und bürstest auf der anderen Seite weiter – von der Mitte bis zum letzten Zahn. Wieder in kleinen Kreisbewegungen. Oben und unten.



INNENFLÄCHEN

Am Schluss putzt du alle **Innenflächen** der Zähne. Du bürstest Zahn für Zahn von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zur Zahnspitze. Und jetzt kommt das Wichtigste:



Das **elterliche Nachputzen (+plus!)** morgens und abends ist **das Wichtigste**. Mama oder Papa putzen morgens und abends nach deinem eigenen Zähneputzen sorgfältig und sanft nach. Danach gut ausspucken oder mit etwas Wasser aus dem Zahnputzbecher nachspülen. Fertig!