

Kauflächen

Den Mund weit öffnen. Dann auf den Kauflächen der Backenzähne (oben und unten, rechts und links) **hin und her** bürsten.

Außenflächen

Die Zähne zusammenbeißen. Beginne bei den Backenzähnen ganz hinten und putze außen **kleine Kreise** bis nach vorne zur Mitte. Dann drehst du die Zahnbürste um und bürstest auf der anderen Seite bis zum letzten Zahn weiter.

Innenflächen

Den Mund wieder öffnen, um die Zähne von innen zu putzen. Kehre von **Rot nach Weiß**, also vom Zahnfleisch zur Zahnspitze.



Zum Schluss ausspucken - aber nicht mit Wasser ausspülen. So erhöht sich die Einwirkzeit des Fluorids der Zahnpasta auf die Zähne.

Liebe Eltern,

zur Zeit tut sich viel im Mund Ihres Kindes. Der Zahnwechsel beginnt und stolz präsentiert Ihr Kind seine ersten Wackelzähne.

Zuerst fangen die Milchschneidezähne an zu wackeln und fallen aus. In diese Lücken wachsen dann die ersten bleibenden Zähne.

Fast unbemerkt wachsen gleichzeitig auch die ersten bleibenden Backenzähne hinter den Milchbackenzähnen heraus.

Gerade jetzt ist die richtige Zahnpflege wichtig, damit die bleibenden Zähne Ihr Kind ein Leben lang begleiten.

Die letzten Milchzähne fallen erst mit ca. 11 Jahren heraus. Deswegen sollten diese bei der Zahnpflege weiterhin beachtet werden und kariöse Milchzähne behandelt werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Informationen zur Zahngesundheit und Tipps zur Mundpflege Ihres Kindes geben.

Mit freundlichen Grüßen

**Ihre
Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
im Gesundheitsamt Ludwigsburg**



Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Landkreis Ludwigsburg
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141/ 144-2024 oder -351
jugendzahnpflege@landkreis-ludwigsburg.de

Gesunde Zähne?



Bildquelle: pro Dente e.V.

Aber logo!

Tipps zur Pflege

Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit

Landkreis Ludwigsburg



Zähneputzen

Die Zähne sollten morgens und abends nach dem Essen von allen Seiten sauber geputzt werden. Am besten wird nach einem festen Schema geputzt, so wie mit der KAI-Methode.

K = Kauflächen
A = Außenflächen
I = Innenflächen



Das Zähneputzen sollte 2-3 Minuten dauern. Eine Zahnputzuhr kann dabei hilfreich sein.

Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann, hat es die feinmotorische Fähigkeit die Zähne selbst richtig sauber zu putzen. Deshalb putzen Eltern bis zum 9. Lebensjahr die Zähne ihrer Kinder abends nach. Dies gilt auch bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste.

Mit Durchbruch der bleibenden Zähne wird mit einer Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (1000-1450 ppm) geputzt.

Verwenden Sie eine erbsengroße Menge Zahnpasta.



Bildquelle: pro Dente e.V.

Gesunde Getränke

Die besten Durstlöcher für Zwischendurch sind Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser) oder ungesüßte Tees. Süße Getränke, wie Eistee, Saft (auch Saftschorle) und süße Limonaden (Fanta, etc.) sollten vermieden werden.



Gesundes Essen



Motivieren Sie Ihr Kind zu kauaktiver Kost, wie Gemüse, Obst und Vollkornbrot.

Süßigkeiten sollten nur eine Ausnahme darstellen und nur einmal am Tag und nicht über den ganzen Tag verteilt gegessen werden.

Achten Sie auch auf versteckte Zucker, z.B. in Fruchtojoghurts, Trinkjoghurts, Fruchtpürees.

Fluoride

Fluoride sind für den Menschen wichtige Spurenelemente, die eine hohe Bedeutung für die Bildung von Knochen und Zähnen haben. Natürliche Quellen von Fluoriden sind z.B. Wasser, Fisch, Tee und Vollkornprodukte.

In Zahnpasta und Speisesalz zugesetzt schützen sie die Zähne vor den Säureangriffen der Kariesbakterien.

Verwenden Sie deswegen zum Schutz vor Karies:

- Fluoridhaltige Zahnpasta
- Fluoridiertes Speisesalz

Die ersten Backenzähne

Im Alter von 5-7 Jahren beginnt bei Ihrem Kind der Zahnwechsel. Die ersten bleibenden Backenzähne wachsen heraus. Sie erscheinen jeweils hinter dem letzten Milch-Backenzahn. Zu ihrem Schutz kann der Zahnarzt die tiefen Rillen auf der Kaufläche dieser Zähne mit einem Kunststoff-Lack versiegeln.

Zahnarztbesuch

Lassen Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal jährlich beim Zahnarzt kontrollieren.

Neben der Untersuchung werden dort individuelle Prophylaxemaßnahmen (u.a. Anfärben von Zahnbelägen, Demonstration der Zahnputztechnik, Fluoridlack, evtl. Versiegelung der Backenzähne) durchgeführt.



Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse.