

Gesunde Zähne von Anfang an!

Gesunde Milchzähne bilden die Grundlage für ein gesundes Gebiss im **Erwachsenenalter**.

Sie müssen mit größter Sorgfalt behandelt und gepflegt werden. Aber wie ...?

Nach dem Essen spüle ich meinen Mund immer mit Wasser aus oder trinke ein Glas nach.



... durch zahngesunde Getränke

- Wasser ist das beste Getränk
- Ungesüßte Tees oder Wasser mit Kräutern, Früchten, ...

ACHTUNG: Limonaden, Eistee, unverdünnte Fruchtsäfte, ... enthalten viel Zucker bzw. Säure. Diese sollten nur selten getrunken werden!

... durch richtige Zahnpflege

- ☺ Täglich 2 x 2 Minuten Zähneputzen: morgens und abends, ab dem ersten Zahn, am besten mit fluoridierter Kinderzahn-pasta.
- ☺ Wichtig ist das Nachputzen durch die Eltern bis zum 10. Lebensjahr
- ☺ KAI -Methode = K - Kaufläche, A - Außenfläche, I - Innenfläche



... durch ausgewogene Ernährung

- Lebensmittel zum **KNABBERN** z.B. Obst, Gemüse, Nüsse, Brot mit Rinde („Scherzerl“), ...
- Auf Essenspausen achten! Am besten sind 5 Mahlzeiten pro Tag!
- Maximal eine Kinderhand voll Süßes pro Tag!

ACHTUNG: Zucker ist in vielen Lebensmitteln versteckt, z.B. in süßen Joghurts, Ketchup, Müsliriegeln, ...

Die Zahnärztin/der Zahnarzt hilft dabei, gesunde Zähne zu erhalten

- ✓ Der erste Zahnarztbesuch sollte nach Durchbruch des ersten Milchzahns geplant werden.
- ✓ **WICHTIG:** Spielerisches Heranführen an die erste zahnärztliche Behandlung!
- ✓ Termin jedes halbe Jahr.

