

# Wichtige Bausteine für die Gesundheit Deiner Zähne

# Ein Baustein - ein Flyer Vier Bausteine - vier Flyer

Bei Interesse bekommst Du auch die Flyer zu den drei anderen Themen. Sie informieren Dich ausführlich über die Bausteine 1, 3 und 4:

## Baustein 1 - Ernährung

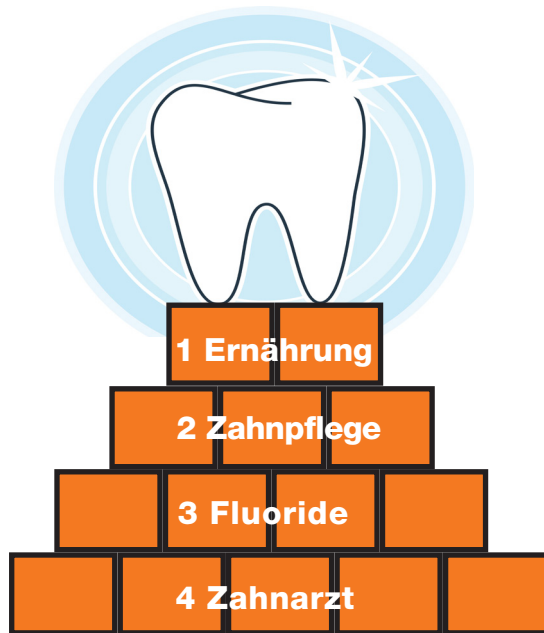
Ernähre Dich möglichst abwechslungsreich und achte auch auf Dein Getränk! Apfelschorle, Cola, Eistee & Co. sollten nur selten und zu den Mahlzeiten getrunken werden. Hauptgetränk sollte immer Wasser sein!

## Baustein 3 - Fluoride

Fluorid ist ein wichtiger Baustein, um Deine Zähne gesund zu erhalten. Wir empfehlen zum täglichen Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta. Zusätzlich könntest Du einmal wöchentlich ein Fluorid-Gel verwenden. Frag einfach Deinen Zahnarzt!

## Baustein 4 - Zahnarzt

Regelmäßige Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis sind für alle Menschen wichtig! Deshalb halbjährlich zum Zahnarzt gehen! Vorsorge ist sehr wichtig!!



# Gesunde Zähne!

Zahnbelag, Zahnfleisch,

# Zahnpasta, Bürste,

Karies, Bakterien,

# Zahnseide & Co.

Zahnzwischenräume ...



LRA RV - ST - Stand: 05/2012



Landkreis  
Ravensburg

# Zahnpasta, Bürste, Zahnseide & Co.

Auf den Zähnen tummeln sich viele verschiedenartige Bakterien. Sie bilden innerhalb kurzer Zeit einen Zahnbelag. Damit die Zähne und das Zahnfleisch gesund bleiben, muss dieser Belag jeden Tag sorgfältig entfernt werden.

## So geht's:

Reinige Deine Zähne möglichst zweimal am Tag: nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen für 2 bis 3 Minuten. Um die Zähne rundherum sauber zu bekommen, solltest Du sie immer nach einer festen Reihenfolge putzen, z.B. zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und zum Schluss die **I**nnenflächen (**KAI**-Methode).

Bis zur 3. Klasse darfst Du bei aufeinander gestellten Schneidezähnen die Außenflächen mit großen Kreisen bürsten. Lass Dir bei den Backenzähnen abends von Deinen Eltern helfen.

Ab der 4. Klasse solltest Du die Außenflächen mit kleinen Kreisen putzen. Dabei muss Dein Mund leicht geöffnet sein, denn ab jetzt werden Ober- und Unterkieferzähne getrennt gereinigt.

Ab ca. 10 Jahren sind dann auch die Zahnzwischenräume dran, denn diese sind „Kuschelnischen“ für die Bakterien. Verwende dazu Zahnseide. Lass es Dir in der Zahnarztpraxis zeigen!

Einmal pro Woche kannst Du ein Fluorid-Gel für Deine Zähne verwenden. Das macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säureangriffe.

# Was brauchst Du?

- Zahnbürste (manuell oder elektrisch)
- Fluoridhaltige Zahnpasta (ab 6 Jahre Junior- oder Erwachsenenzahnpasta)
- Evt. 1 x wöchentlich zusätzlich Fluorid-Gel
- Ab ca. 10 Jahren Zahnseide 2 bis 3 x in der Woche
- Weitere Hilfsmittel wie Zungenreiniger und Zahnzwischenraumbürstchen
- Zahnspangenträger benötigen zusätzlich Spezialzahnbürsten. Lass Dich von Deinem Zahnarzt oder Kieferorthopäden beraten.

## Merke Dir:

- ✓ 2 x täglich Zähne putzen.  
Abends ist es besonders wichtig.  
Danach nur noch Wasser trinken!
- ✓ Beim Zähneputzen eine feste Reihenfolge einhalten, z.B. **KAI**, damit Du keine Zahnfläche vergisst.
- ✓ Die Außenflächen werden je nach Alter unterschiedlich geputzt.
- ✓ Beim Bürsten musst Du den Zahnfleischrand spüren.
- ✓ Zahnzwischenräume sind „Kuschelnischen“ für Bakterien. Daher 2 bis 3 x wöchentlich mit Zahnseide reinigen.
- ✓ Unterwegs hilft auch Kauen von zuckerfreien Kaugummis. Das regt den Speichelfluss an und neutralisiert so die zahn-schädigenden Säuren. **Kaugummikauen ist aber kein Ersatz fürs Zähneputzen!!!!**

# Weitere Fragen?

Bei allen Fragen rund um die Zahngesundheit kannst Du Dich gerne an uns wenden:

## Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit

und das

## Team der Jugendzahnpflege im Gesundheitsamt

- ✓ Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-5311
- ✓ Ottmannshofer Str. 46  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/9820-5610