

Wichtige Bausteine für die Gesundheit Deiner Zähne

Ein Baustein - ein Flyer Vier Bausteine - vier Flyer

Gesunde Zähne!

Mundhygiene, Kariesschutz,

Fluoride, Wasser,

Zucker, Säure,

Salz & Co.

Spurenelemente ...

Bei Interesse bekommst Du auch die Flyer zu den drei anderen Themen. Sie informieren Dich ausführlich über die Bausteine 1, 2 und 4:

Baustein 1 - Ernährung

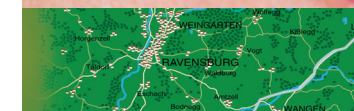
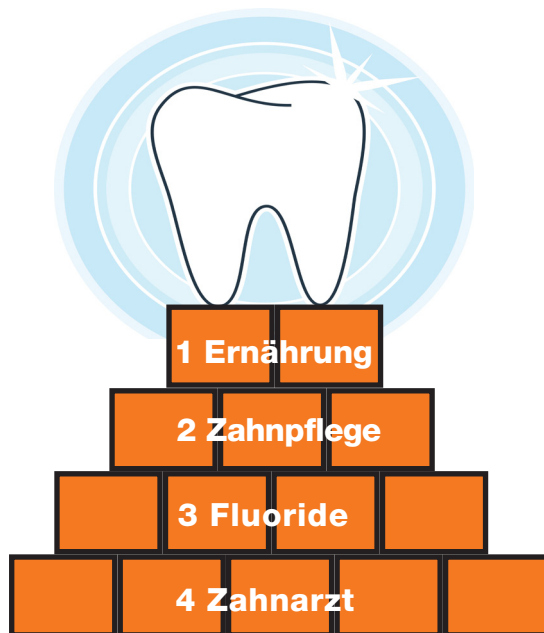
Ernähre Dich möglichst abwechslungsreich und achte auch auf Dein Getränk! Apfelschorle, Cola, Eistee & Co. sollten nur selten und zu den Mahlzeiten getrunken werden. Hauptgetränk sollte immer Wasser sein!

Baustein 2 - Zahnpflege

Verwende eine Zahnbürste, die gut in Deiner Hand liegt, und fluoridhaltige Zahnpasta zum Zähneputzen. Achte vor allem auf die hinteren Backenzähne und den Zahnfleischrand. Ab 10 Jahren solltest Du regelmäßig (2-3 mal pro Woche) Zahnseide anwenden. Lass es Dir in der Zahnarztpraxis zeigen!

Baustein 4 - Zahnarzt

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



Fluoride, Wasser, Salz & Co.

Der in vielen Lebensmitteln enthaltene Zucker wird durch die Bakterien im Mund zu Säure umgewandelt. Diese Säure entkalkt den Zahnschmelz. Bei häufigem Säureangriff und schlechter Mundhygiene entsteht Karies! Fluoride können die Kariesentstehung verhindern.

Was ist Fluorid?

Fluorid ist ein wichtiges Spurenelement und damit ein natürlicher und unverzichtbarer Baustein zur Bildung von Knochen und Zähnen.

Wie können Fluoride die Kariesentstehung verhindern?

- ✓ Sie wirken durch direkten Kontakt mit dem Zahn.
- ✓ Sie reparieren beginnende Karies durch Wiedereinlagerung von Mineralstoffen in den Zahnschmelz (Remineralisation).
- ✓ Sie hemmen die Entkalkung des Zahnes, indem Sie die Widerstandsfähigkeit gegen Säuren erhöhen.

X Deshalb sollten Fluoride regelmäßig angewendet werden!

Wo ist Fluorid enthalten?

- ✓ In Zahnpasta
- ✓ In Speisesalz
- ✓ In Fluorid-Gel
- ✓ In Wasser
- ✓ In Fluoridlack (Zahnarztpraxis)
- ✓ Eigentlich in allen Nahrungsmitteln, meist nur in kleinen Mengen

Was kannst Du tun?

- Verwende fluoridhaltige Zahnpasta zum täglichen Zähneputzen.
Kinder unter 6 Jahre: Kinderzahnpasta
Kinder über 6 Jahre: Junior- oder Erwachsenenzahnpasta
- 1 x pro Woche kannst du zusätzlich ein Fluorid-Gel verwenden (ab 6 Jahren).
Für Kinder zwischen 6 und 17 Jahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten.
- Lass Dir in der Zahnarztpraxis 2 bis 4 x pro Jahr einen Fluoridlack auftragen.
- Koche zuhause mit fluoridhaltigem Speisesalz.

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