



### 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 ...?

#### ... 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.



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

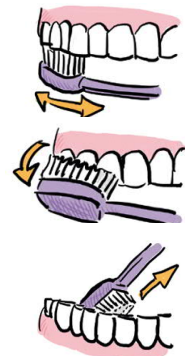
#### ... durch ausgewogene Ernährung

- ✓ 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, ...

#### ... durch richtige Zahnpflege

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



### 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