

### 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.

