

Gesunde Zähne

bei Kindern - 8 Fragen und 8 Antworten

Die tägliche Pflege der Zähne, eine zahngesunde Ernährung sowie die Zusammenarbeit mit Zahnarzt/-ärztin und Zahngesundheitserzieherin bilden die Säulen der Zahngesundheit.



1. Zähneputzen?

2-3x täglich Zähne putzen

Wahlweise vor oder nach dem Frühstück.

Unbedingt vor dem Schlafengehen.

Danach nur mehr Wasser trinken.

2. Zahnputzdauer?

2-3 Minuten, beginnend im Oberkiefer, dann der Unterkiefer.

Merkwort KAI: Zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenseiten und **I**nnenflächen der Zähne putzen.

3. Zahnputztechnik?

Mit rüttelnden Bewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn).

Nicht zu fest putzen, das führt zu Schmelzabrieb und empfindlichen Zahnhälsen.

4. Zahnpasta?

Menge: erbsengroß

Fluoridkonzentration:

Bis zu 2 Jahren 500ppm,

bei 2 bis 6-Jährigen 1.000 ppm,

bei über 6-Jährigen 1.450 ppm.

Keine Weißmachercremen, sie kratzen am Zahnschmelz.



5. Zahnbürste?

Härtegrad: mittelhart bis weich

Borsten: gebündelt, abgerundet, aus Kunststoff

Bürstenkopfgröße: 2 - 2,5 cm

Lagerung der Zahnbürste: offen zum Trocknen

Elektrische Zahnbürste: effizientere Reinigung als mit einer Handzahnbürste in der gleichen Zeit

Austausch der Bürste: spätestens alle 2 Monate sowie nach Infektionskrankheiten

6. Zahnseide?

Sachgemäße Anwendung bis zum 10. Lebensjahr durch die Eltern. Zahnseide verringert die Entstehung von Kontaktpunktkaries.

7. Kaugummi?

Das vermehrte Kauen von zuckerfreiem Kaugummi **erhöht den Speichelfluss** und kann somit Kariesneubildung vermeiden.

8. Zahnarztkontrolle?

Ab dem Durchbruch der ersten Zähne, danach regelmäßig **alle 6 Monate**.

Inhalt: Dr. Laurenz Maresch, nach den Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates.