

Gesunde Zähne



Schlechtes Zähneputzen ist eine Hauptursache für Karies. Im Zahnbelag tummeln sich unsichtbare Bakterien, die Zucker aus Speiseresten im Mund in Säure umwandeln. Diese Säure frisst Löcher in den Zahnschmelz. So entsteht Karies. Zähne mit schwarzen Karies-Löchern werden empfindlich und tun weh. Wie kannst du das verhindern?:



- 😊 2 x am Tag 2-3 Minuten Zähne putzen. Unbedingt vor dem Schlafen gehen!
- 😊 Eine erbsengroße Menge Zahnpasta ist genug! Wichtig ist, dass sie Fluorid enthält.
- 😊 Lass dir die Zähne von Mama oder Papa nachputzen.
- 😊 Nach dem Zähneputzen am Abend nur mehr Wasser trinken, nichts mehr essen.
- 😊 Mit einer elektrischen Zahnbürste werden die Zähne besonders sauber.
- 😊 Wenn du 2x im Jahr deine Zähne vom Zahnarzt kontrollieren lässt, hilft er oder sie dir, die Zähne gesund zu halten.



Geheime Zucker-Verstecke:



1 Flasche Eistee (500 ml) = ca. 13 Stück Zucker



1 Fruchtjoghurt (150 g) = ca. 8 Stück Zucker



1 Kinderhand voll Gummibärchen (50g) = ca. 8 Stück Zucker



1 Portion (20 g) Ketchup = ca. 2 Stück Zucker

Gegen Karies-Teufel

Zucker ist eine Hauptursache für die Entstehung von Karies und in vielen Speisen und Getränken versteckt.

- 😊 Trink so oft wie möglich Leitungswasser anstatt zuckerhaltigen Getränken wie Eistee, Limo, Cola, ...
- 😊 Nach dem Naschen Wasser trinken!
- 😊 Iss zur Jause Obst, Karotten, Gurken, Paprika oder Nüsse anstatt Schokoriegel, Kuchen oder Chips!
- 😊 Kontrolliere einmal, wie viel Zucker du zum Frühstück oder zur Jause isst. Findest du Zucker-Verstecke?





Zahnquiz

1. Welche Zahnpasta sollst du benutzen?
a Zahnpasta mit Zitrone
b Zahnpasta mit Fluorid
c Zahnpasta mit Zucker
2. Wie regelmäßig sollen die Zähne geputzt werden?
a 1 x in der Woche
b 2 x am Tag
c jede Stunde
3. Was nimmt man zum Zähneputzen?
a eine winzige Haarbürste
b eine kleine Klobürste
c eine mittelgroße Zahnbürste
4. Wie viele Zähne hat ein Milchgebiss?
a 20
b 32
c 16
5. Wie oft sollte man zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen?
a alle 3 Monate
b 2 x im Jahr
c alle 3 Jahre
6. Was passiert durch das Kauen?
a Die Zähne tanzen im Kreis.
b Es fließt mehr Speichel.
c Die Ohren wackeln.
7. Was macht der Speichel?
a Er macht die Zähne schmutzig.
b Er spült die Bakterien weg.
c Er wäscht die Bakterien sauber.
8. Wie heißt das Gebiss nach dem Zahnwechsel?
a Milchgebiss
b Jugendgebiss
c bleibendes Gebiss
9. Was ist für die Zähne gesund?
a Zuckerfreier Kaugummi
b Schokoriegel
c Fruchtbonbons

Auflösung: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



Witze-Ecke

Eine Frau sitzt ängstlich beim Zahnarzt.
Sagt der Arzt: „Jetzt beißen Sie die Zähne zusammen und machen den Mund auf.“

Kommt ein Skelett zum Zahnarzt.
Sagt der Zahnarzt: „Ihre Zähne sind gut, aber ihr Zahnfleisch macht mir Sorgen.“

Spaß mit einem Zungen-Brecher:
Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zement zum Zahnarzt zum Zementieren zerbrochener Zähne.



Bilder: Fotolia, Styria vitalis

Dieses Infoblatt steht auf www.styriavitalis.at in 15 Sprachen als Download zur Verfügung.

Gefördert von:



Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz

gesundheit@styriavitalis.at, www.styriavitalis.at, ZVR: 741107063, Stand: 01.2015

