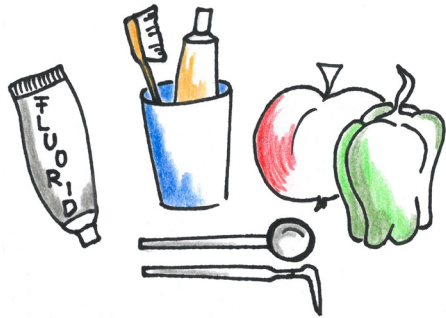


# Liebe Eltern,

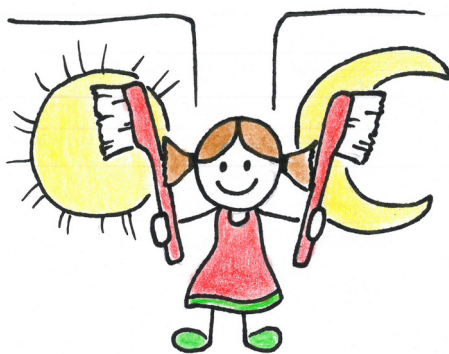
wir bearbeiten aktuell das **Thema Zahngesundheit** und freuen uns, wenn Sie Ihr Kind zuhause unterstützen.

## Worum geht es?



*Wie bleiben die Zähne gesund?*

*Häufiger Zuckerkonsum schadet den Zähnen.*



*Zweimal täglich gründlich Zähneputzen!*

*Ihr Kind braucht bei der Zahnpflege Unterstützung!*



## Infos für Eltern

Zähne sind wichtig fürs Beißen und Kauen, aber auch für die Sprachentwicklung Ihres Kindes. Es ist wissenschaftlich gut belegt, was wir tun können, um Zähne gesund zu erhalten. Ihr Kind braucht dafür Ihre Hilfe.

### Wie entsteht Karies?

Mangelhaftes Zähneputzen und Zucker sind die Hauptursachen von Karies. Zucker bleibt als unsichtbarer Belag (Plaque) auf den Zähnen haften. Bakterien im Mund verwandeln den Zucker in Säure, die den Zahnschmelz auflöst. Zuerst sind winzige, schwarze Flecken sichtbar, die mit der Zeit zu Löchern wachsen.

## Die 4 Säulen der Kariesprophylaxe



### 1. Zahnpflege

- **2-mal täglich 2-3 Minuten Zähneputzen.** Eine altersentsprechend große, weiche Kunststoffzahnbürste verwenden und spätestens nach zwei Monaten austauschen.
- **KAI-Methode:** Kauflächen, dann Außen- vor Innenseiten von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) putzen.
- **Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes nach.** Die Empfehlung gilt bis zum 10. Lebensjahr oder bis Ihr Kind flüssig schreibt. Dann passt auch die Feinmotorik fürs Zähneputzen!

### 2. Fluorid

Fluoride kommen in der Natur wie in unseren Zähnen und Knochen vor. Fluoridhaltige Zahnpasta macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger. Das ist wichtig, weil Milchzähne aufgrund des dünneren Zahnschmelzes anfälliger für Karies sind. Beim Fluoridgehalt die Altersangabe auf der Tube beachten!

### 3. Ernährung

Es ist für die Zähne gesund, selten zuckerreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und süße Getränke zu konsumieren. Lieber einmal am Tag etwas Süßes essen, als über den Tag verteilt Süßes naschen. Denn die Zähne brauchen Zuckerpausen.

### 4. Zahnarzt/-ärztin

Die zahnärztliche Kontrolle ist ab dem Durchbruch der ersten Zähne wichtig. Danach ist eine halbjährliche Kontrolle empfohlen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab, wie eine Kontrolle abläuft.

*Mit Ihrer Unterstützung hat Ihr Kind  
gesunde Zähne – ein Leben lang!*