

# 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, weil 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?

Zum ersten Mal rund um den 1. Geburtstag, danach regelmäßig **mindestens 1x pro Jahr.**

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