

Gesunde Zähne

Im Zahnbelag auf deinen Zähnen tummeln sich unsichtbare Bakterien.

Sie wandeln Zucker aus Speiseresten in Säure um.

Diese Säure frisst Löcher in den Zahnschmelz. So entsteht Karies.

Zähne mit schwarzen Karies-Löchern werden empfindlich und tun weh.

Richtiges Zähneputzen ist daher ganz wichtig für deine Zähne.



2 x am Tag 2-3 Minuten Zähne putzen. Unbedingt vor dem Schlafen gehen!



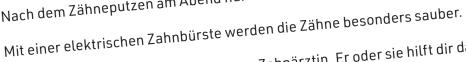
Eine erbsengroße Menge Zahnpasta ist genug! Wichtig ist, dass sie Fluorid enthält.



Lass dir die Zähne von Mama oder Papa nachputzen.



Nach dem Zähneputzen am Abend nur mehr Wasser trinken und nichts mehr essen.



Gehe 2x im Jahr zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin. Er oder sie hilft dir dabei, dass deine Zähne gesund bleiben.

Gegen Karies-Teufel

Geheime Zucker-Verstecke



1 Flasche Eistee (500 ml) = ca. 8 Stück Zucker





1 Fruchtjoghurt (150 g) = ca. 9 Stück Zucker





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

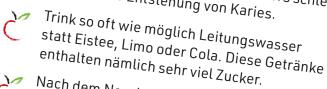


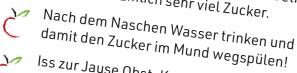


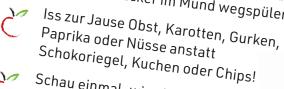
1 Portion (20 g) Ketchup = ca. 2 Stück Zucker

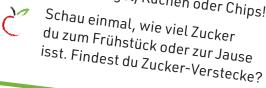


In vielen Speisen und Getränken ist Zucker versteckt. Zucker im Mund ist für die Zähne besonders schlecht, weil er fördert die Entstehung von Karies.

















Zahnquiz

- 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
- eine mittelgroße Zahnbürste
- 4. Wie viele Zähne hat ein Milchgebiss?
- 20
- b 32
- 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?
- 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 Wasser
- b Cola
- c Eistee

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.



