

# 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.
-  Mit einer elektrischen Zahnbürste werden die Zähne besonders sauber.
-  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 Fruchtojoghurt (150 g) =  
ca. 9 Stück Zucker



1 Kinderhand voll Gummi-  
bärchen (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.

-  Trink so oft wie möglich Leitungswasser statt Eistee, Limo oder Cola. Diese Getränke enthalten nämlich sehr viel Zucker.
-  Nach dem Naschen Wasser trinken und damit den Zucker im Mund wegspülen!
-  Iss zur Jause Obst, Karotten, Gurken, Paprika oder Nüsse anstatt Schokoriegel, Kuchen oder Chips!
-  Schau 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 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.

