



Liebe Eltern,

gesunde Zähne sind schön!

Die Milchzähne Ihrer Kinder müssen bis zum 12. Lebensjahr funktionieren und sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Sie werden gebraucht zum Abbeißen, kauen, für eine gute Sprachentwicklung und für ein tolles Aussehen.

Kranke Milchzähne können der Grund für häufige Hals- und Ohrenerkrankungen, sowie Erkältungen sein und gefährden die nachrückenden bleibenden Zähne.

Hier einige Tipps für gesunde Kinderzähne:

Mindestens 2 x täglich die Zähne putzen mit einer fluoridhaltigen Zahncreme in erbsengröße.

Das Erlernen einer wirksamen Zahnputztechnik dauert bis ins Grundschulalter. Üben Sie daher regelmäßig mit ihrem Kind die **KAI-Zahnputzsystematik**. (Der folgende Link führt zu einem Zahnputzlied: <https://youtu.be/h6P9ZBDjHEY>)

K-Kauflächen ----hin und her

A-Außenflächen ----Kreise auf den Zähnen

I-Innenflächen ----ausfegen vom Zahnfleisch ausgehend

Putzen Sie bitte solange die Zähne bei Ihrem Kind nach, bis es die Schreibschrift flüssig beherrscht.

Kaufen sie eine altersentsprechende Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf, diese sollte alle 2-3 Monate ausgetauscht werden.

Falls sie sich für eine elektrische Zahnbürste entscheiden, wählen Sie eine AKKU Zahnbürste mit Ladestation, diese gewährleistet gleichbleibende Putzintensivität , evtl. mit Druckkontrolle, damit starker Druck beim Zähneputzen angezeigt wird.

Kaufen sie ab dem 6. Geburtstag eine Junior- oder Erwachsenenzahnpasta, mit höherem Fluoridanteil.

Fluoridgele können bei erhöhtem Kariesrisiko 1x pro Woche verwendet werden (ab dem 6.Lebensjahr).

Geben Sie ihrem Kind ein gesundes und kauaktives Schulfrühstück mit, frisches Obst, rohes Gemüse und Vollkornbrot, welches den Speichelfluss anregt. Die Zähne werden dadurch umspült und gereinigt.

Zuckerfreier Vormittag

Als Getränk eignet sich Wasser. Achten Sie darauf keine Radlerflaschen mit süßen Getränken zu verwenden, da dadurch die Schneidezähne punktuell mit Flüssigkeit in Kontakt kommen.

Gehen sie mit ihrem Kind **2 x im Jahr zum Zahnarzt**. Dieser berät Sie und ihr Kind individuell und kann frühzeitig Schäden an den Zähnen feststellen und behandeln, Zahnfehlstellungen erkennen und Maßnahmen ergreifen. Eine Fachkraft kann die Zähne anfärben und das richtige Zähneputzen zeigen und mit dem Kind üben (Zahnputzschule), sowie die Handhabung von Zahnseide und Zungenreiniger erklären.

Bei Fragen zur Zahngesundheit kontaktieren Sie ihre Zahnarztpraxis.

Infos zum Nachlesen erhalten Sie auch beim Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe oder beim örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit-Lippe unter ak-zahngesundheit-lippe@t-online.de

Alles Gute wünscht Ihnen ihre Zahnarztpraxis und der Arbeitskreis Zahngesundheit in Lippe