



Zunächst spülst du den Mund gründlich mit warmem Wasser aus. Press es durch die Zähne und spuck es aus. Drück eine erbsengroße Menge der Zahnpasta auf die Zahnbürste.



Zuerst kommen die Kauflächen an die Reihe: Bürste erst oben kräftig hin und her.



So wie du die oberen Zähne geputzt hast, bürstest du nun die Kauflächen der unteren Zähne, bis sie ganz sauber sind.



Stell jetzt die Schneidezähne aufeinander. Dann beginn an der Außenseite des letzten Backenzahns auf der rechten Seite zu putzen und bürste kräftig in kleinen kreisenden Bewegungen nach vorne zur Mitte.



Nun wende die Zahnbürste und putz in kräftigen kleinen kreisenden Bewegungen nach hinten bis zum letzten Zahn auf der linken Seite.



Mach den Mund ganz weit auf, setz die Zahnbürste innen, oben am letzten Backenzahn an und bürste jeden Zahn von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn. Bei den vorderen Zähnen innen am besten die Zahnbürste senkrecht stellen.



Ebenso wie die Innenflächen der oberen Zähne bürstest du die Innenflächen der unteren Zähne.



Zum Schluss nur noch AUSSPUCKEN - NICHT mehr Spülen - damit die Zähne sich noch wohler fühlen. Spül nur deine Zahnbürste unter fließendem Wasser, klopf sie aus und stell die Bürste mit dem Kopf nach oben in den sauberen Zahnputzbecher.



Gesunde Zähne für Ihr Kind.

Die regelmäßige und richtige Zahnpflege von klein an ist eine von drei Maßnahmen, um die Zähne lange gesund zu erhalten. Eltern müssen das Zähneputzen bei ihren kleinen Kindern intensiv begleiten und bis in das Schulalter hinein die Zähne nachputzen.

Früh beginnen.

Mit der selbstständigen Zahnreinigung sollte Ihr Kind so früh wie möglich beginnen. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr kann es lernen, die Kauflächen zu bürsten, zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr die Kau- und die Innen- und Außenflächen zu säubern.

Wie putzen?

Wie die Zähne richtig geputzt werden, zeigen die Bilder auf der Vorderseite des Faltblatts. Am besten, Sie befestigen diese Zahnputzanleitung an einem geeigneten Platz neben oder in der Nähe des Badezimmerspiegels. Dann hat Ihr Kind die richtige Zahnputztechnik immer vor Augen.

Wann putzen?

Geputzt wird wenigstens zweimal am Tag nach den Mahlzeiten, besonders nach zuckerhaltigem oder klebrigem Essen und unbedingt vor dem zu Bett gehen!

Wie lange putzen?

Gründliches Zähneputzen braucht seine Zeit. Erst nach etwa drei Minuten ganz gründlichen Putzens ist der größte Teil des Zahnbelags auf den Zähnen entfernt. Gewöhnen Sie deshalb Ihrem Kind dieses richtige Zähneputzen schon frühzeitig an.

Was man zum Zähneputzen braucht

Ihr Kind braucht seinen eigenen Zahnputzbecher und seine eigene Zahnbürste. Für Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren sollte die Bürste kurze abgerundete Borsten und drei Borstenreihen haben. Verwenden Sie am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta.

Milchzähne - so wichtig wie die bleibenden Zähne.

Regelmäßiges und richtiges Zähneputzen ist bei Milchzähnen genauso wichtig wie bei den bleibenden Zähnen. Nur ein gesundes und vollständiges Milchgebiss kann die Nahrung gründlich zerkleinern. Daneben haben die Milchzähne die Aufgabe, für die nachfolgenden Zähne den notwendigen Platz frei zu halten. Müssen Milchzähne vorzeitig entfernt werden, können Gebiss- und Kieferfehlbildungen entstehen.

Auch auf die richtige Ernährung achten.

Um die Zähne Ihres Kindes lange gesund zu erhalten, müssen Sie auch auf eine möglichst gesunde Ernährung achten. Besonders schädlich für die Zähne sind zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten, weil danach meist die Zähne nicht geputzt werden. Die größten Feinde der Zähne sind die sogenannten Betthupferl. Nach dem Genuss können sie die ganze Nacht auf die Zähne einwirken.

Für eine zweckmäßige Ernährung sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

- Geben Sie Ihrem Kind möglichst selten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten
- Geeignete Zwischenmahlzeiten können sein: frische Früchte (mit Ausnahmen der klebrigen Bananen, Feigen oder Datteln), rohes Gemüse (wie z.B. Mohrrüben) oder ein Quark- oder Käsebrötchen.
- Wenn Sie Ihrem Kind Süßigkeiten geben, dann achten Sie darauf, dass es anschließend die Zähne putzt. Geben Sie Süßigkeiten möglichst nur nach den Hauptmahlzeiten.

Fluorid - der Sofortschutz Nr. 1 gegen Karies

Gründliches, regelmäßiges Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und eine zweckmäßige Ernährung sind äußerst wichtige Vorbeugungsmaßnahmen gegen Zahnkrankheiten.

Wichtig ist die tägliche Anwendung von Fluorid. Fluorid ist ein natürlicher Bestandteil aller Lebewesen und kommt in kleinen Mengen überall in der Natur vor. Fluorid erhöht die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes und ist somit der Sofortschutz Nr. 1 gegen Karies, wenn es ausreichend und regelmäßig angewendet wird.

Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass Fluoride in erster Linie durch direkten Kontakt mit dem Zahnschmelz karieshemmend wirken.

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne sollten diese deshalb von den Eltern einmal am Tag mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpasta gereinigt werden.

Ab dem zweiten Geburtstag empfiehlt sich das Zähneputzen wenigstens zweimal mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta. Werden Fluoridtabletten vom Kinderarzt verordnet, sollte auf fluoridhaltiges Speisesalz bei der Zubereitung der Speisen verzichtet werden. Achten Sie beim Einkauf hierauf!

Gesunde Zähne für Ihr Kind.

- Wenn Sie darauf achten, dass Ihr Kind regelmäßig die Zähne putzt,
- wenn Sie Ihrem Kind seltener Süßes geben,
- wenn Ihr Kind regelmäßig Fluorid bekommt, stellen Sie die Weichen für gesunde Milchzähne und für ein gesundes, bleibendes Gebiss.

Und noch ein Hinweis:

Seien Sie ein Vorbild. Putzen Sie sich auch nach jeder Mahlzeit die Zähne. Gemeinsames Zähneputzen macht Ihrem Kind viel mehr Spaß.

Der Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe setzt sich aus folgenden Mitgliedern zusammen:

- AOK NORDWEST, Dortmund
- BKK Landesverband NORDWEST, Essen
- Vereinigte IKK, Düsseldorf
- Landwirtschaftliche Krankenkasse Nordrhein-Westfalen, Münster
- Knappschaft, Bochum
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Dortmund
- Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
- Zahnärztekammer Westfalen-Lippe
- Bundesverband der Zahnärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes - Landesstelle Westfalen
- Städtetag Nordrhein-Westfalen
- Landkreistag Nordrhein-Westfalen
- Städte- und Gemeindebund Nordrhein-Westfalen



Zähneputzen
eins, zwei, drei!
Zauberei ist nicht dabei.