

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
Außenseiten und **I**nnenflächen der Zähne putzen.

3. Zahnputztechnik?

Mit rüttelnden Bewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn).

Nicht zu fest putzen, 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?

Ab dem Durchbruch der ersten Zähne, danach
regelmäßig **alle 6 Monate**.

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