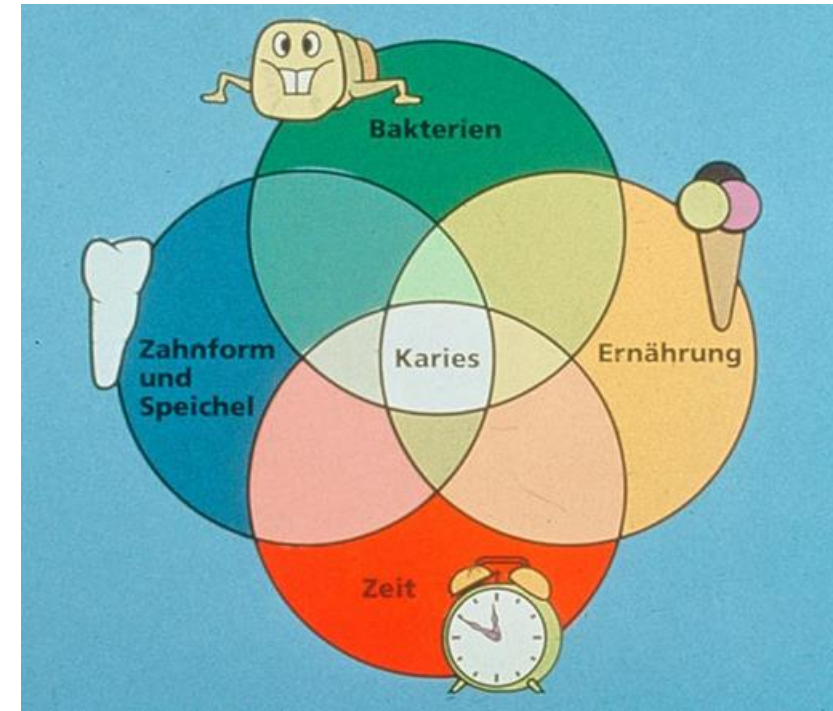


Kariesentstehung



Mundhöhle = Ökosystem

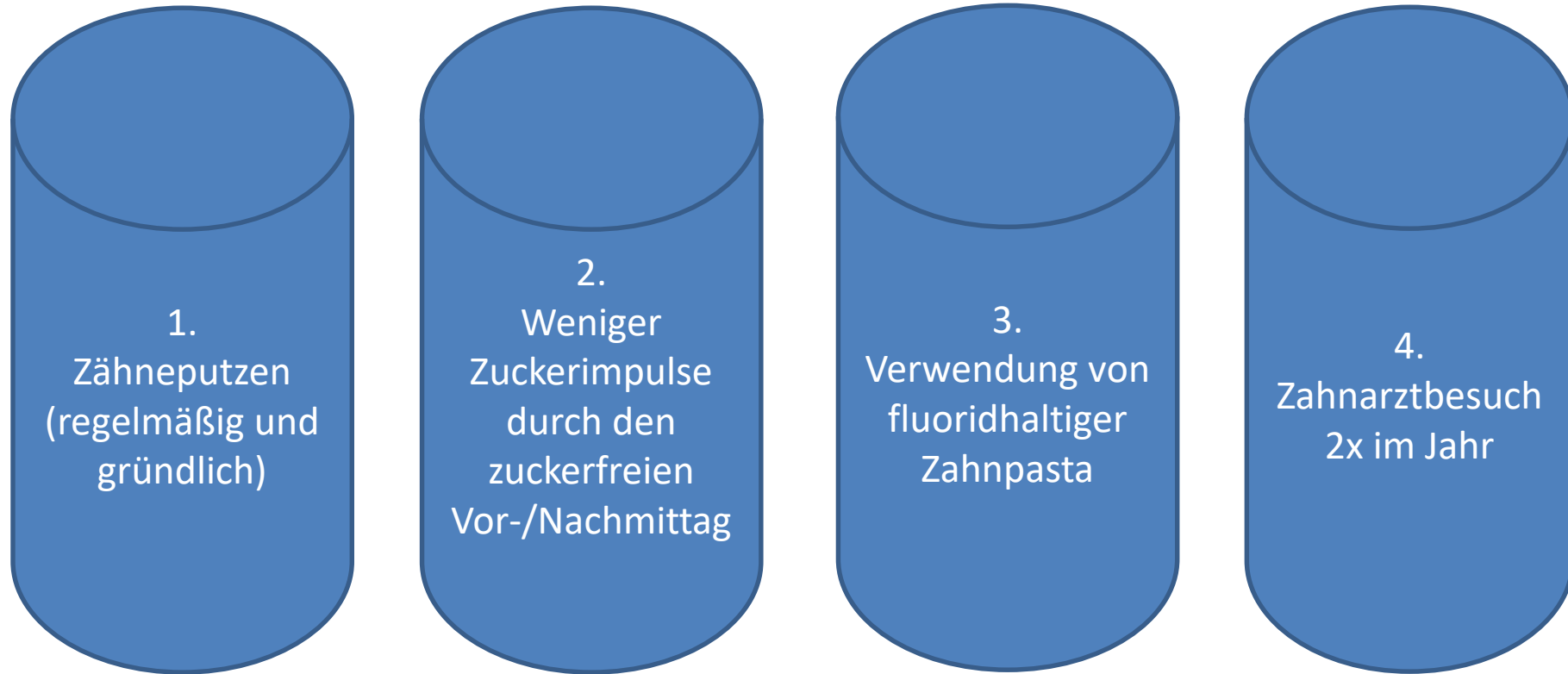
- Kurze Störungen können erfolgreich ausgeglichen werden
- Durch fehlende Mundhygiene und falsche Ernährungsgewohnheiten verändert sich das Gleichgewicht.

Wozu brauchen wir gesunde, saubere Zähne und gesundes Zahnfleisch?

| | | |
|--------------|--|--------------------------------------|
| Essen | Gesunde Zähne=90%ige Chance auf lebenslange Zahngesundheit | Platzhalter |
| Sprechen | Schutz vor Schlaganfall | Schutz vor Haltungsschäden |
| Lachen | Schutz vor Herzinfarkt | Schutz vor Früh- und Fehlgeburten |
| Wohlbefinden | Geringere Infektionsanfälligkeit | Finanzieller Vorteil |

Was können wir für unsere Mundgesundheit tun?

Die 4 Säulen für gesunde Zähne



Zahnpastamenge - Dosierung



Ab dem 1. Zahn 2x täglich reiskorngroße Menge



Ab dem 2. Lebensjahr 2x täglich erbsengroße Menge

Zahnbürsten und Zahnpasta

- Kleiner Zahnbürstenkopf
- Abgerundete Kunststoffborsten
- **Keine Naturborsten!!!**
- Gut greifbar

Von Stiftung Warentest vom 20.7.22 empfohlen (enthalten die richtige Fluoridmenge und ohne Titandioxid)

Mundpflege von Anfang an!



von 0-1,5 Jahre
Baby-
Fingerzahnbürste
nur für Eltern



von 0-2 Jahre
Zahnbürste mit
Beißring
für das Baby



ab 0 Jahre
zum Nachputzen
der Kinderzähne
für Eltern



50 ml 1,95 Euro



50 ml 1,45 Euro

Tipps für Eltern

- Machen Sie Ihre eigene Zahnpflege dem Kind sichtbar! Nachahmung – Vorbild sein!
- Führen Sie in das tägliche Pflegeritual die Zahnpflege ein!
- Zahnputzlied singen oder Reim sprechen
z. B. „hin und her, hin und her Zähneputzen ist nicht schwer“
- Will das Kind selbst die Zahnbürste nehmen. Benutzen Sie eine zweite Zahnbürste zum Nachputzen.
- Behutsam vorgehen:
Lippe abhalten und auf das Lippenbändchen achten,
sonst schmerzt es und das Kind schreit.



Zahnputztechnik



Zahnputzzauberlied
nach KAI



- Ab dem 2. Lebensjahr können Kinder die richtige Zahnputztechnik erlernen
- Eltern sollen mindestens bis zur 2. Klasse nachputzen. Bis es flüssig schreiben kann

(Zahn)gesundes Essen und Trinken



Beki-Flyer:
gesundes
Frühstück



Süßes sollte die Ausnahme bleiben!
Zähne brauchen Zeit um sich zu erholen.

Trinken aus offenem Becher



**Trinken aus dem offenem Becher
muss das Kind lernen!**

Beginn ab dem 6.-8. Monat

- Becher in die Spielzeugkiste legen, Kind imitiert Eltern
- Mit wenig Wasser häufig üben lassen
- Becher mit dünnem Rand und kleinem Durchmesser
- Kopf und Körper stabilisieren, Kopf nicht überstrecken
- Becher nicht wegziehen, sondern an den Lippen lassen



Schnuller und Daumenlutschen



Abgewöhnung des
Schnullers bis zum 3.
Lebensjahr

Schnuller besser
abzugewöhnen als der
Daumen



Zahnarztbesuch



Ab dem 1. Zahn zum Zahnarzt gehen
und dann halbjährlich
(es muss kein Kinderzahnarzt sein)

