

Gesunde Zähne

10 Tipps für
„Groß und Klein“



Mundgesundheit von Anfang an:

- Vermeiden Sie das Abschlecken (Reinigen) des Schnullers und das Vorkosten mit demselben Löffel. Sie könnten Ihre eigenen **Kariesbakterien** auf das Kind übertragen.
- Befüllen Sie das Fläschchen des Kindes konsequent mit Wasser oder ungesüßtem Tee. So vermeiden Sie die Entstehung frühkindlicher **Nuckelkaries**.
- Besuchen Sie **2x jährlich den Zahnarzt**. Auch bereits die ersten Milchzähne der Kinder gehören regelmäßig kontrolliert. Dies ermöglicht eine Kariesfrüherkennung und somit den Erhalt der Zahngesundheit.



Die tägliche Mundhygiene:

- **Putzen Sie 2x täglich** die Zähne nach der KAI-Methode: Zuerst werden die Kauflächen, dann die Außenflächen und danach die Innenflächen gründlich gereinigt. Eine erbsengroße Menge an Zahnpasta ist ausreichend.
- Putzen Sie Kindern die Zähne **bis zum 10. Lebensjahr** täglich nach. Bis zu diesem Zeitpunkt sind die Fähigkeiten des Kindes noch nicht ausreichend ausgeprägt, um alle Zahnflächen alleine reinigen zu können.
- Tauschen Sie die Zahnbürste alle **2-3 Monate** gegen eine neue aus. Nach Infektionskrankheiten oder ausgefranzten Borsten schon früher.
- Verwenden Sie täglich **Zahnseide**. So können Zahnbelag und Speisereste zwischen engstehenden Zähnen entfernt werden. Lassen Sie sich beim Zahnarzt über die richtige Anwendung beraten.



Ernährung und Alltag:

- Gönnen Sie Ihren Zähnen **Pausen**. Im Wesentlichen sind es häufige und zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke, die Karies fördern.
- Spülen Sie nach jeder Nahrungsaufnahme Ihre Mundhöhle mit **Wasser** aus. Auch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen fördert die Zahngesundheit.
- Eine gesunde und **zahnfreundliche Jause** besteht aus: Vollkornbrot, ungesüßten Milchprodukten (z. B. Naturjoghurt oder Käse), frischem Obst, Gemüse-Rohkost und Wasser als Getränk. Nüsse zum Beispiel, sind eine gesunde Alternative zu gezuckerten Naschereien.

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN



www.zahnschule.at