

# „9 Smilies 😊 für gesunde Zähne“

- 
- 😊 **Zähneputzen in der Früh**
- vor dem Frühstück oder
  - ½ Stunde nach dem Frühstück für mindestens 2 Minuten
- 
- 
- 😊 **Zuckerfreier Vormittag**
- Wasser statt Saft
  - Zahngesunde Jause
  - keine Süßigkeiten in der Jausenbox
- 
- 😊 **Nach dem Essen**
- Mund mit Wasser ausspülen
- 
- 😊 **Weniger Zucker am Nachmittag**
- Wasser trinken
  - als Zwischenmahlzeit Obst, Gemüse oder zuckerfreie Milchprodukte
  - maximal eine Kinderhand voll Süßes
  - Süßes als Nachtisch
- 
- 
- 😊 **Zähneputzen vor dem Schlafengehen**
- ½ Stunde nach dem Abendessen für mindestens 2 Minuten
  - danach nur mehr Wasser trinken
- 
- 😊 **Am Abend putzen Eltern nach**
- alle Zähne werden nach KAI-Methode (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen) von den Eltern geputzt
  - bis zum 10. Lebensjahr
- 
- 😊 **fluoridierte Zahnpaste verwenden**
- 500 ppm Fluorid von 3 bis 5 Jahre
  - 1000 – 1500 ppm Fluorid ab 6 Jahre
  - ab dem Durchbruch des 6er Zahns (ab 6 Jahre) zusätzlich 1x pro Woche auf Empfehlung der Zahnärztin/des Zahnarztes Verwendung eines Fluoridgels
- 
- 
- 😊 **fluoridiertes Speisesalz verwenden**
- 
- 😊 **2 x jährlich eine Kontrolle bei der Zahnärztin/dem Zahnarzt**
-