

„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