

Gesunde Zähne von Anfang an!





Gesunde Kinderzähne

Zahngesundheit ist von Anfang an wichtig. Die richtige Zahnpflege und eine zahngesunde Ernährung schafft schon bei den Kleinsten die besten Voraussetzungen für gesunde Zähne ein Leben lang.

Die Milchzähne sind die ersten Zähne des Kindes. Ab dem 6. Lebensmonat kommen bei einem Baby die ersten Zähne durch. Gesunde Milchzähne sind wichtig für das Beißen und Kauen der Nahrung, für eine gute Sprachentwicklung, als Schutz und Platzhalter für die (zweiten) bleibenden Zähne. Rund um den Schulbeginn wackeln dann die ersten Zähne, fallen aus und bald schon kommen die Erwachsenenzähne durch.





Die richtige Zahnpflege

Zähne putzen:

- Ab dem ersten Milchzahn putzen.
- Mindestens zwei Mal täglich zwei Minuten lang!
- Bis zum 10. Lebensjahr putzen die Eltern nach.



2 x täglich:
2 Minuten

Zahnpasta:

- Erbsengroße Menge nehmen.
- Fluoridierte Kinderzahnpasta verwenden.

Zahnbürste:

- Auf alle Fälle alle drei Monate austauschen.
- Nach Krankheiten wechseln.



Zahnärztin/Zahnarzt:

- Zwei Mal jährlich zur Kontrolle gehen.
- Nicht erst zum Zahnarzt, wenn es schon weh tut!



2 x jährlich
zur Kontrolle

Zahnprofi:

- Lernen von den Großen!
- Die Eltern machen vor, wie es geht!

Tipp:

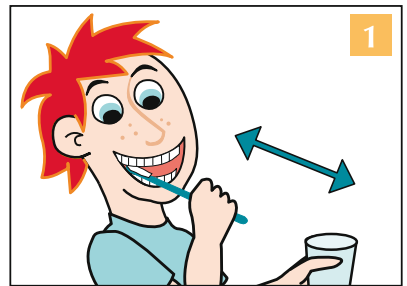
Nach dem Essen immer noch einen Schluck Wasser trinken
oder wenn möglich den Mund mit Wasser ausspülen.



2 x täglich

Die KAI-Methode

Denni Dent zeigt, wie das Zähneputzen nach der KAI-Methode richtig funktioniert: Eine erbsen-große Menge Kinder-Zahnpasta auf die Zahnbürste und es kann losgehen: Zuerst die Kauflächen (K), dann die Außenseiten (A) und zum Schluss die Innenseiten (I). Eltern sollen immer kontrollieren und nachputzen.

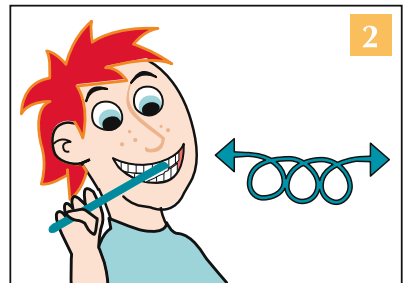


1 K - Kauflächen

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.

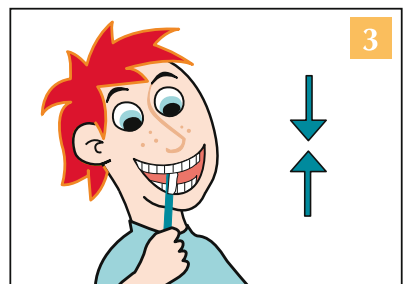
2 A - Außenflächen

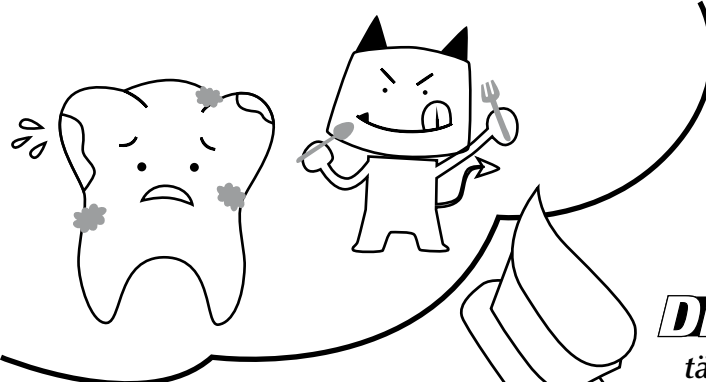
Die Außenflächen jedes Zahnes mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen (Rot - Weiß).



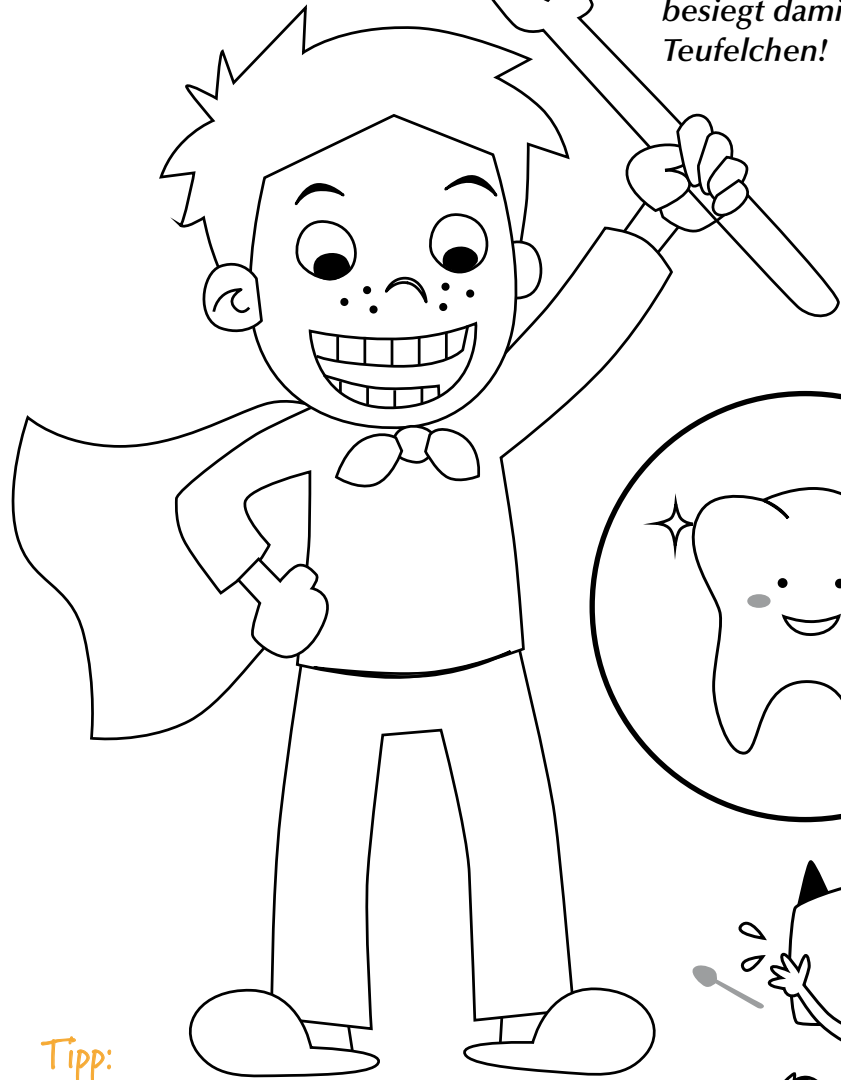
3 I - Innenflächen

Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.





DENNIDENT putzt
täglich 2 x die Zähne und
besiegt damit das Karies-
Teufelchen!



Tipp:

Male das Bild aus oder mach ein
Window-Colour-Bild daraus!

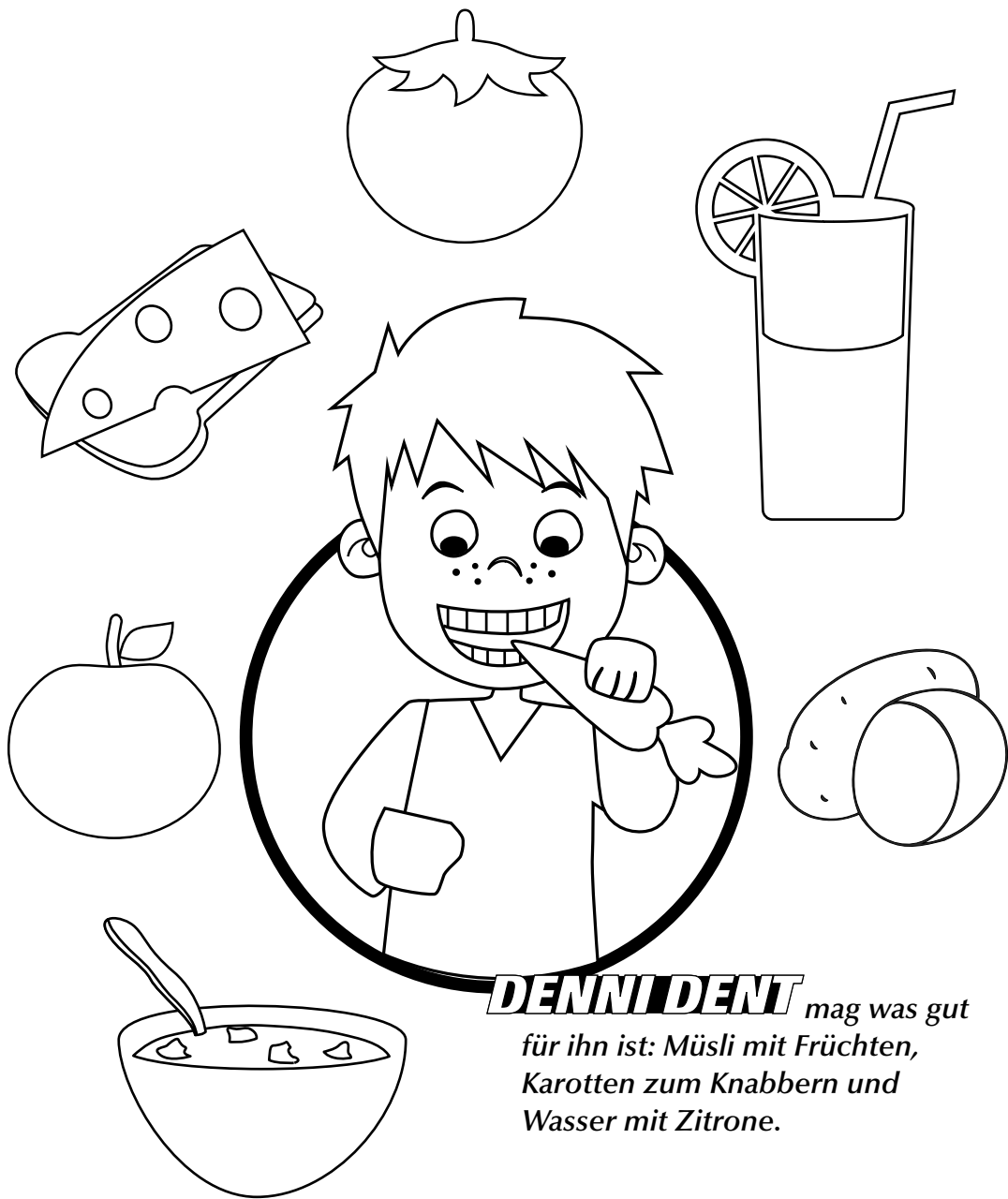


Ernährungstipps für gesunde Zähne

Gesunde Ernährung ist wichtig! Die richtigen Lebensmittel bieten Nährstoffe, die für die Zahngesundheit wichtig sind. Geschmack ist Gewohnheit und kann daher erlernt werden. Eltern sind Vorbilder!

- Täglich Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Erdäpfeln, sowie zwei Kinderhände voll Obst und drei Kinderhände voll Gemüse essen!
- Vollkornprodukte und Rohkost gut kauen. Das stärkt das Gebiss. Die Speichelproduktion wird angeregt und das schützt die Zähne.
- Obst ist gesund, enthält aber viel Fruchtzucker und -säuren. Obst, Fruchtsäfte und Smoothies daher nur zu den Hauptmahlzeiten essen!
- Wenig Mehlspeisen, gesüßte Frühstücksflocken und Süßigkeiten!
- Täglich Milch und Milchprodukte, wie Käse, Joghurt und Topfen auf den Speiseplan. Sie liefern Kalzium für starke Knochen und Zähne.
- Honig, Ahornsirup, andere Sirupe und Zuckerarten schädigen die Zähne ebenso wie Zucker.
- Das beste Getränk ist Wasser! Bei Limonaden und Säften werden die Zähne ständig mit Zucker umspült. Kariesbakterien können sich rasch vermehren.





DENNI DENT mag was gut
für ihn ist: Müsli mit Früchten,
Karotten zum Knabbern und
Wasser mit Zitrone.

Tipp:

Male das Bild aus oder mach ein
Window-Colour-Bild daraus!

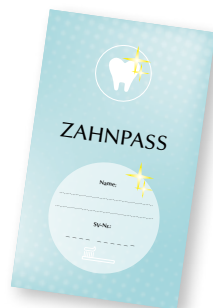


Fragen über Fragen

Sie sind als Eltern unsicher bei der Zahnpflege, haben Fragen zur Zahngesundheit Ihres Kindes? Fragen Sie am besten Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt!

Sollte bei Ihrem Kind erhöhtes Kariesrisiko festgestellt werden, erhält es den Zahnpass mit zahlreichen kostenlosen Leistungen für die Zahngesundheit.

Informationen unter:
www.ooegkk.at/zahnpass



Die oberösterreichischen
Krankenversicherungsträger

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT