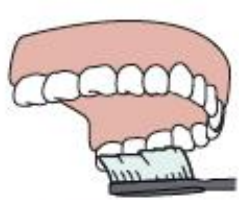


EMPFOHLENE ZAHNPUTZREIHENFOLGE

Damit beim Putzen keine Zähne und Zahnflächen übersehen werden, empfehlen wir diese Zahnputzreihenfolge:



1. Kauflächen oben



2. Kauflächen unten



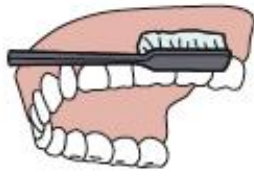
3. Innenseite unten/
Scheibenwischer



4. Außenseite unten/
Scheibenwischer



5. Innenseite oben/
Scheibenwischer



6. Außenseite oben/
Scheibenwischer

Elektrische Kinderzahnbürsten eignen sich zum Nachputzen, gehören aber nicht in Kinderhände!



ZAHNGESUNDHEITS
vorsorge Tirol



GESUND BEGINNT IM MUND



avomed –
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4 • 6020 Innsbruck
Tel. 0512 58 60 63 • Fax 0512 58 30 23
avomed@avomed.at • www.avomed.at

Tipps & Tricks
für die Zahngesundheit Ihres Kindes





RICHTIGES ZÄHNEPUTZEN - HELFEN SIE IHREM KIND DABEI!

- 2 x täglich mit kleinen, sanft kreisenden Bewegungen Zähne putzen.
WICHTIG: Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes jeden Abend nach, bis es flüssig schreiben kann!
- Verwenden Sie eine weiche Kinderzahnbürste mit kleinem Bürstenkopf und eine fluoridhaltige, erbsengroße Menge Kinderzahnpaste.

WARUM ZÄHNE PUTZEN?

Durch das regelmäßige Zähne putzen wird der Zahnbelag (Plaque) entfernt. Die Bakterien im Zahnbelag lieben Zucker und wandeln diesen in Säuren um. Die Säuren greifen den Zahnschmelz an und können so zu Karies führen.



ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Wasser und ungesüßte Tees sind zahngesunde Durstlöscher!

Beim Konsum von Süßigkeiten kommt es weniger auf die Menge, sondern auf die Häufigkeit an. Je öfter Zucker, umso schlechter für die Zähne!

GEGEN „KARIES-TEUFELCHEN“:

- ☺ Leitungswasser trinken
- ☺ Zur Jause: Obst, Äpfel, Karotten, Gurken, Paprika, Nüsse ...
- ☺ **KEINE** süßen, klebrigen Zwischenmahlzeiten und „Betthupferln“
- ☺ Nach der abendlichen Zahnpflege nur mehr Wasser trinken



GEMEINSAMER TERMIN IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Ein gemeinsamer Zahnarztbesuch mit Ihrem Kind sollte 2 x pro Jahr erfolgen!

DER ERSTE BLEIBENDE BACKENZAHN IHRES KINDES



Etwa gleichzeitig mit dem Ausfallen des ersten Schneidezahns erscheint mit ca. 6 Jahren der **erste bleibende** Backenzahn.

Er ist hinter dem letzten Milchzahn versteckt. Aus diesem Grund wird er leider oft beim Zähneputzen übersehen!