

KAI

Zahnputztechnik

für Kinder bis zum 10. Lebensjahr

Oben und unten auf den Backenzähnen putze ich hin und her.
Hin und her Zähneputzen ist nicht schwer!

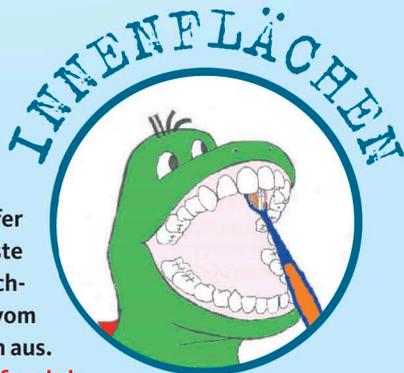


Ich beiße zu, schiebe meine Bürste zum letzten Backenzahn in die Wange und putze sanft Kreise über Zahnfleisch und Zähne. **Von Rot nach Weiß immer im Kreis!**



Im Ober- und Unterkiefer setze ich die Zahnbürste innen auf den Zahnfleischrand und wische vom Zahnfleisch zum Zahn hin aus.

Auf und ab ich mache nicht schlapp!

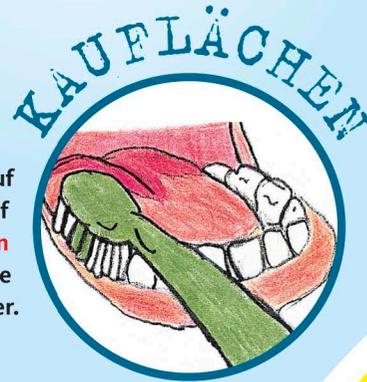


BASS

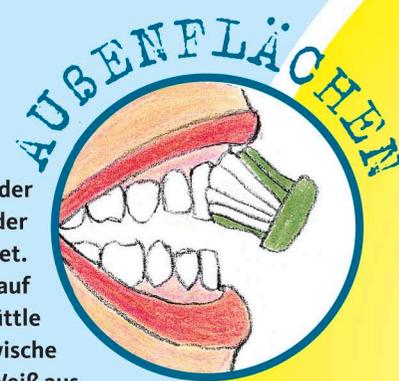
Zahnputztechnik

ab dem 10. Lebensjahr

Zuerst putze ich auf den oberen, dann auf den unteren **Kauflächen** der Backenzähne hin und her.



Zur Reinigung der **Außenflächen** bleibt der Mund leicht geöffnet. Ich setze die Zahnbürste auf den Zahnfleischrand, rüttle sanft auf der Stelle und wische dann von Rot nach Weiß aus.



Zur Reinigung der **Innenflächen** der Zähne setze ich die Zahnbürste auf den Zahnfleischrand. Durch sanftes Rütteln löse ich den Zahnbelag und wische ihn vom Zahnfleisch zum Zahn hin aus.



Zahnpflege

aktiv für gesunde Zähne



Träger:
Bundesstadt Bonn
Gesetzliche Krankenkassen

Arbeitskreis Jugendzahnpflege

in der Bundesstadt Bonn e.V.
Engelstalstraße 6

53111 Bonn

Telefon (0228) 77 51 88 / 77 51 86
Telefax (0228) 77 53 27

www.bonn.de

Zähneputzen

so geht's

- Krümel mit Wasser wegspülen



- eine kleine erbsen- große Menge fluoridhaltige Zahnpasta auf die Bürste geben

- im Ober- und Unterkiefer nacheinander alle 3 Flächen putzen (wie auf der Anleitung umseitig beschrieben)

Kauflächen

Außenflächen

Innenflächen

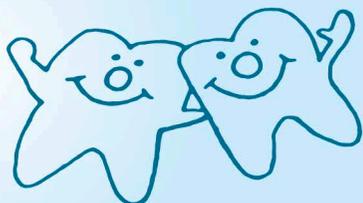
- Zahnpasta gründlich ausspucken – nicht spülen, damit das Fluorid länger an den Zähnen wirken kann



- Zahnbürste auswaschen und zum Trocknen aufstellen



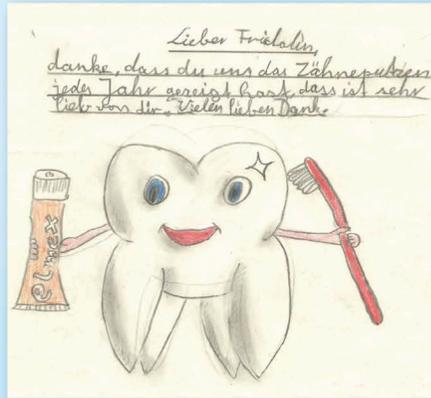
- Mit der Zunge testen, ob sich die Zähne sauber anfühlen und in den Spiegel schauen, ob die Zähne auch sauber aussehen



Zahnhygiene

das gehört dazu

- ✓ **Zahnbürste** – spätestens alle 3 Monate eine neue Bürste
- ✓ **Zahnpasta** – mit Fluorid
- ✓ **Zahnseide** – zur Reinigung der Zahnzwischenräume
- ✓ **Zungenreiniger** – zur Reduktion der Bakterien auf der Zungenoberfläche



Warum – Wann – Wie lange???

- ✓ Ein sauberer Zahn wird selten krank
- ✓ Zähneputzen täglich **Morgens! Mittags! Abends!** nach dem Essen
- ✓ jeweils 3 Minuten Zähne und Zahnfleisch pflegen

Auch im Kindergarten und der OGS müssen die Zähne geputzt werden! So wird aus dem Zähneputzen ein tägliches Ritual!

Zahnpflegetipps

und mehr...

- Mit der Handzahnbürste werden die motorischen Fähigkeiten trainiert. Die elektrische Bürste kann zusätzlich eingesetzt werden!
- Ab dem 6. Lebensjahr sollte Zahncreme für Erwachsene bzw. Jugendliche (mit bis zu 1400 ppm Fluorid) benutzt werden.
- Eltern müssen Kinderzähne bis zum Ende der Grundschulzeit nachputzen.

Denkanstoß:

Die Zähne reinigen wir selbstverständlich nach jeder Mahlzeit, Geschirr und Besteck spülen wir doch auch nach jedem Essen!

- Zahnpflegekaugummis unterstützen die Zahngesundheit. Sie ersetzen aber nicht das Zähneputzen!



Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Unser Team besteht aus sieben Prophylaxe-beraterinnen, einer Zahnärztin und dem Zahnputzdrachen Fridolin.

Unsere Aufgabe, die Gruppenprophylaxe, basiert auf § 21 Sozialgesetzbuch V (SGB V). Der Arbeitskreis Jugendzahnpflege wird durch die Bundesstadt Bonn und die gesetzlichen Krankenkassen in Bonn getragen.