

Tipps zur Zahnpflege für Kinder

Liebe Kinder,

wir möchten, dass Eure Zähne lange gesund bleiben. Deshalb findet Ihr hier ein paar Tipps, wie Ihr Eure Zähne richtig pflegt.

Falls Ihr bei den Tipps irgendetwas nicht versteht oder uns noch etwas fragen möchtet, dann helfen wir Euch gerne, wenn Ihr das nächste Mal zu uns in die Praxis kommt.

Zähneputzen

Viele glauben immer noch, dass die Zähne fest geschrubbt werden müssten. Das stimmt aber nicht! Damit kann man das Zahnfleisch verletzen und die Zähne werden gar nicht richtig sauber.

So geht es richtig:

Putzt zuerst alle Kauflächen, das sind die Stellen an den Zähnen, mit denen man zubeißt. Fangt dabei auf jeder Seite hinten an und geht dann nach vorne zum Mund hin. So vergesst Ihr keinen Zahn.

Reinigt jetzt die Außenflächen der Zähne und zwar wieder von hinten nach vorne. Macht mit der Zahnbürste dabei kleine Kreise. Passt auf, dass Ihr nicht zu fest drückt! Am einfachsten geht es, wenn Ihr so tut, als würdet Ihr die Zähne fletschen, wie ein Hund.

Jetzt putzt Ihr die Innenseiten eurer Zähne, also die Seiten, die in Richtung eurer Zunge zeigen. Führt die Zahnbürste von rot, dem Zahnfleisch, nach weiß, dem Zahn.

Das ist doch eigentlich ganz einfach oder? Wir zeigen Euch die richtige Zahnputztechnik gerne in unserer Praxis.

Die Zahnbürste

Das Wichtigste ist: Putzt Euch zweimal am Tag gründlich die Zähne! So haben Karies-Bakterien keine Chance!

Am besten ist es, wenn Ihr eine Kinderzahnbürste benutzt oder eine für Erwachsene mit einem kurzen Kopf. Der Kopf ist der Teil der Zahnbürste, der die Borsten trägt. Die Borsten sollten weich sein, damit Ihr Euer Zahnfleisch nicht verletzt. Manchmal ist eine elektrische Zahnbürste besser. Wir sagen Euch, welche Zahnbürste am besten zu Euren Zähnen passt.

Wenn Ihr mit dem Zähneputzen fertig seid, solltet Ihr die Borsten mit heißem Wasser ausspülen und schütteln. Stellt

die Bürste mit dem Kopf nach oben zum Trocknen in Euren Becher.

Nach spätestens zwei Monaten ist die Zahnbürste alt, und Ihr braucht eine neue.

Die Zahnpasta

Eine gute Zahnpasta sollte Fluorid enthalten. Fluorid ist ein Stoff, der die Zähne härter macht. Dadurch schützt er Eure Zähne vor Karies. Bittet also Eure Eltern, beim Kauf darauf zu achten.

Kleine Kinder brauchen eine besondere Kinderzahnpasta.

Ernährung

Ihr mögt Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade? Leider seid Ihr nicht die einzigen, denn die Karies-Bakterien in Eurem Mund mögen den Zucker darin auch sehr gerne. Sie machen daraus Säure. Die Säure greift Eure Zähne an und macht ein Loch rein, wenn Ihr die Zähne nicht jeden Tag zwei Mal putzt. Ein solches Loch nennt man übrigens Karies, das habt ihr bestimmt schon einmal gehört. Am besten ist es, Ihr esst nicht so viel Süßes, sondern nur ab und zu nach dem Mittagessen ein kleines Stück Schokolade oder Kuchen.

Auch Lebensmittel und Getränke, die sehr sauer sind, können Eure Zähne angreifen, zum Beispiel Limo, Cola oder Obstsaft. Deswegen solltet Ihr nicht zu viel davon trinken. Besser für eure Zähne sind Wasser und Tees, ohne Zucker. Sie schmecken gut und löschen den Durst.

Wenn Ihr was Saures getrunken oder gegessen habt, solltet Ihr etwa eine halbe Stunde warten, bis Ihr die Zähne putzt. Das ist besser für die Zähne.

Besuch beim Zahnarzt

Es ist ganz wichtig, dass Ihr zweimal im Jahr zu uns kommt.

Wir sehen uns dann Eure Zähne mit einem kleinen Zahnspiegel an und können genau erkennen, ob sie gesund sind. Ihr wollt wissen, was wir da machen? Oder Ihr habt eine Frage, wie das richtig funktioniert mit dem Zähneputzen? Wir zeigen es Euch. Wir helfen Euch dabei, dass Eure Zähne gesund bleiben!

In unserer Praxis haben wir eine eigene Ecke mit Spielzeug für Euch. Dort könnt Ihr lesen oder spielen.

Auch auf unserer Internetseite haben wir Spiele für Euch. Wir wünschen Euch viel Spaß dabei!

Bis bald! Euer Zahnarzt Berdi

