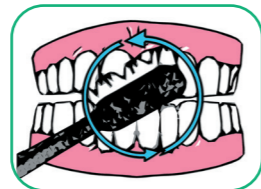
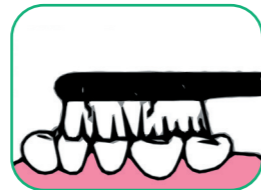
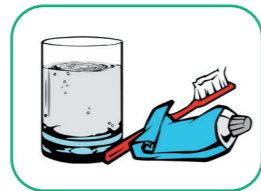


Schlaue Köpfe putzen richtig!

Zähneputzen ist ein Kinderspiel. Schlaue Köpfe putzen richtig, nach festen **Regeln**, die man sich gut merkt!



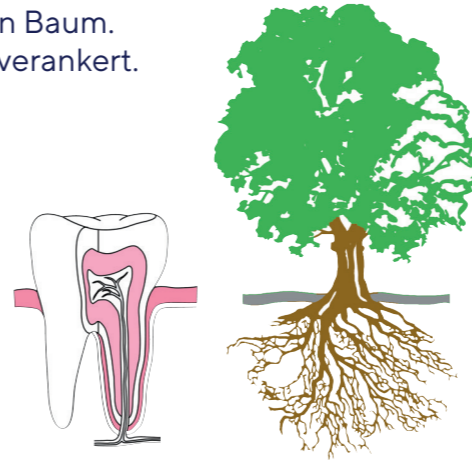
- Zuerst einmal spülst du dir den Mund mit Wasser aus. Dann drückst du Zahnpasta auf die Zahnbürste und schon geht's rund im Mund.
- Du startest mit den Kauflächen. Bürste die Kauflächen kräftig - zuerst im Oberkiefer und dann unten.
- Anschließend geht's weiter mit den Außenseiten deiner Zähne. Dazu die Zähne aufeinander beißen und die Außenseite oben und unten reinigen. Die Bürste schön kreisen lassen (einfach kleine Kreise malen).
- Zum Schluss kommt die Innenseite der Zähne dran. Stelle deine Bürste dazu auf. Danach den Mund einmal gründlich mit Wasser ausspülen und das Wasser fest durch die Zähne pressen.
- Putze deine Zähne morgens nach dem Frühstück und immer vor dem Schlafengehen, denn nichts fürchten die Bakterien mehr als eine Zahnbürste!



Der Zahn ist nicht nur das, was man sieht!

Ein Zahn ist gewissermaßen wie ein Baum. Auch ein Baum ist im Untergrund verankert.

Der Zahn sitzt mit Wurzeln tief im Zahnfleisch und unter seiner harten Schale steckt ein weicher Kern mit vielen empfindlichen Nerven.



Deshalb hat man Schmerzen, wenn ein Loch im Zahn ist.

Weitere Informationen erhältst du bei den Mitarbeiterinnen der Zahngesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse jeweils nach Terminvereinbarung.

Zahngesundheitszentrum Klagenfurt
Kempferstraße 8
9021 Klagenfurt am Wörthersee
2. Stock, Zimmer Nr. 259
Tel. 05 0766-165066

Zahngesundheitszentrum Spittal/Drau
Ortenburger Straße 4
9800 Spittal/Drau
1. Stock
Tel. 05 0766-165150

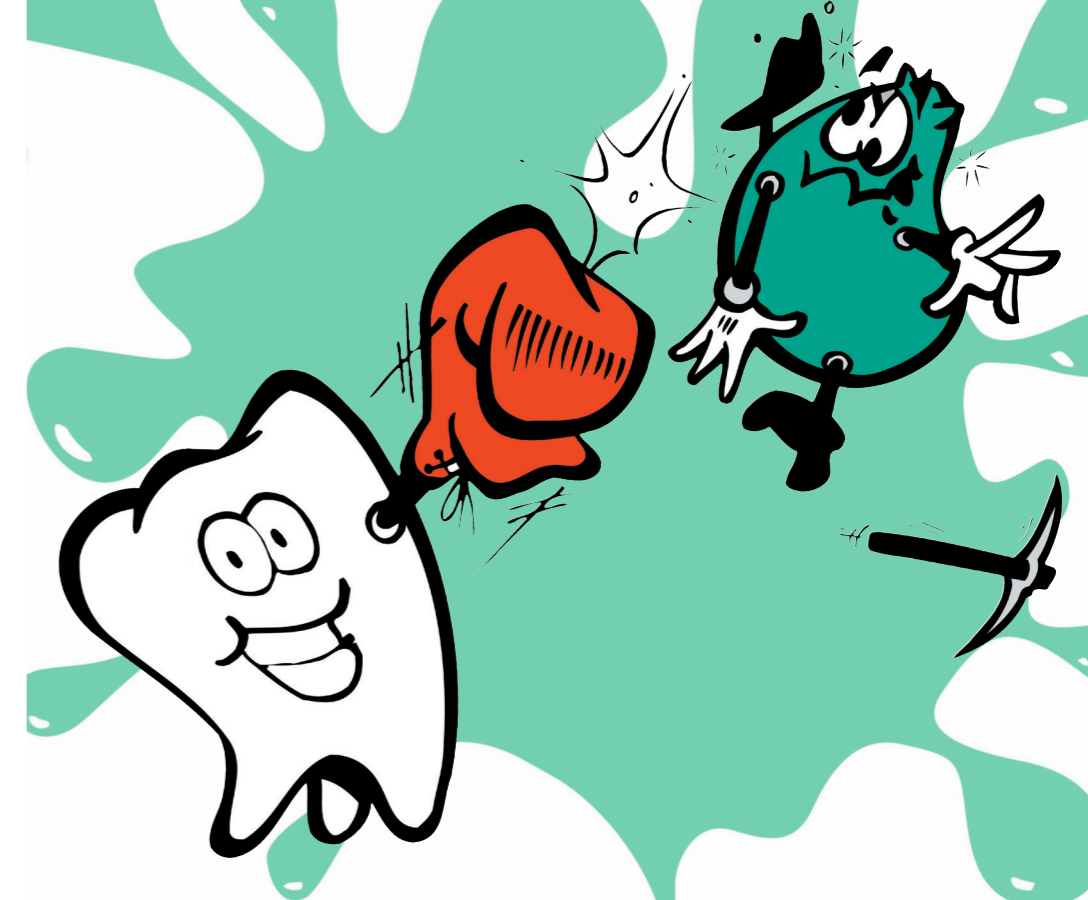
Zahngesundheitszentrum Villach
Zeidler-von-Görz-Straße 3
9500 Villach
1. Stock
Tel. 05 0766-165114

Zahngesundheitszentrum Völkermarkt
Herzog-Bernhard-Platz 11
9100 Völkermarkt
Erdgeschoss
Tel. 05 0766-165200

Zahngesundheitszentrum Wolfsberg
Roßmarkt 13
9400 Wolfsberg
Tel. 05 0766-165250

Email:
ambulatorien@oegk.at

Im Mund gehts rund! Zahngesundheitsvorsorge der ÖGK



IM MUND GEHTS RUND!

Zähne
sind
starke
Freunde!

Deine Zähne beißen und kauen alles kurz und klein.

Solche Freunde muss man sorgfältig pflegen, damit man sich stets auf sie verlassen kann.

Und das ist gar nicht so schwierig, wenn man es weiß.

Dein **Zahnarzt** -
dein Freund und Partner!

Auch wer keine Schmerzen hat, soll zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen. Der Zahnarzt prüft die Zähne gründlich und wenn er Schäden findet, repariert er sie gleich.

So bleibt der Zahn ein starker Freund für's Leben.

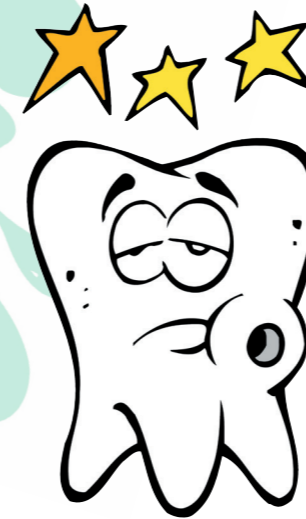


Wie kommt das **Loch**
in den Zahn?

Es kommt von den Speiseresten, die nach dem Essen zwischen den Zähnen stecken.

Davon leben die Bakterien, die den Zahn angreifen und zerstören.

Das kann man nicht gleich sehen, aber plötzlich bekommt man es zu spüren:



Das Loch ist da,
der Zahn tut weh!



IM MUND GEHTS RUND!

Deshalb ist es wichtig,
dass man die Zähne
gründlich **putzt!**



Morgens nach dem Essen
und vor dem Schlafengehen
Zähneputzen nicht vergessen!

Dann haben die Bakterien
keine Chance und
die Zähne haben gut lachen.

Lass dir von einem
Erwachsenen
die **Zähne**
nachputzen!

