

9 Smileys 😊 für gesunde Zähne



Zähneputzen in der Früh

- vor dem Frühstück oder
- ½ Stunde nach dem Frühstück für mindestens 2 Minuten



Zuckerfreier Vormittag

- Wasser statt Saft
- Zahngesunde Jause (z.B. Vollkornbrot mit Käse/Gemüse, Nüsse, Obst, ...)
- keine Süßigkeiten in der Jausenbox



Nach dem Essen

- Mund mit Wasser ausspülen



Weniger Zucker am Nachmittag

- Wasser statt Saft
- als Zwischenmahlzeit Obst, Gemüse oder zuckerfreie Milchprodukte
- täglich maximal eine Kinderhand voll Süßes, jedoch nicht als eigene Zwischenmahlzeit



Zähneputzen vor dem Schlafengehen

- ½ Stunde nach dem Abendessen für mindestens 2 Minuten
- danach nur mehr Wasser trinken



Am Abend putzen Eltern nach

- alle Zähne werden nach KAI-Methode (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen) von den Eltern geputzt
- bis zum 10. Lebensjahr



Fluoridierte Zahnpaste verwenden

- 500 ppm Fluorid (erbsengroß) oder 1000 ppm (reiskorngroß) erster Milchzahn bis 2 Jahre
- 1000 ppm Fluorid (erbsengroß) für Kinder von 2 bis 6 Jahre
- ab dem Durchbruch des 6er Zahns (ab 6 Jahre) zusätzlich 1x pro Woche **nur** auf Empfehlung der Zahnärztin/des Zahnarztes Verwendung eines Fluoridgels



Zahnseide/Zahnseidesticks

Stehen die Zähne sehr eng, wird der Kontaktpunkt (der Punkt, an dem sich zwei benachbarte Zähne berühren) mit der Zahnbürste nicht erreicht.

1 x täglich Zahnseide oder Zahnseidesticks verwenden.



2 x jährlich eine Kontrolle bei der Zahnärztin/dem Zahnarzt



OÖ. GESUNDHEITSFONDS



EINFACH, ABER WIRKSAM: 3 GOLDENE REGELN

2 x täglich Zähneputzen

2 x jährlich zum Zahnarzt

1 x den Mund mit Wasser ausspülen -
nach jeder Mahlzeit!



3 Goldene Regeln
für gesunde Zähne -
ein Leben lang!

