



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Eltern

Gemeinsam Zähne putzen



„Zähne putzen, Zähne putzen ist doch gar nicht schwer“

Die tägliche Zahnpflege ist eine bedeutende Säule für gesunde Zähne. Sie hilft Zahnbeläge zu entfernen. Die Zähne sind besser vor Karies geschützt.

Gesund beginnt im Mund

Im Mund sind viele verschiedene Mikroorganismen zu finden. Eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege beeinflusst die Gesundheit des gesamten Körpers. Werden die Zähne nicht gut geputzt, können sich Kariesbakterien und andere krankmachende Keime im Zahnfleisch festsetzen und vermehren. Gelangen diese krankmachenden Mikroorganismen über Blut- und Nervenbahnen in den Körper, können sie den Körper krank machen.

Empfehlungen zur täglichen Zahnpflege

Zahnärztliche Fachgesellschaften empfehlen die Zähne **täglich 2- bis 3-mal** mit einer **fluoridierten Zahnpasta** zu putzen. Etwa mit dem 6. Lebensjahr brechen die bleibenden Zähne durch. Bitte benutzen Sie ab diesem Zeitpunkt eine Zahnpasta mit einem höheren Fluoridgehalt (1000 – 1500 ppm) zum Zähneputzen.

Die **KAI-Zahnputztechnik** ist eine geeignete Methode, um die Kinderzähne zu reinigen. **KAI** steht für **Kauflächen**, **Außenflächen** und **Innenflächen** – in dieser Reihenfolge sollen die Zähne geputzt werden. Auf den Kauflächen wird mit Vor- und Rückbewegungen geputzt, die Außenflächen werden mit kreisenden Bewegungen gereinigt und die Innenflächen mit drehenden Bewegungen ausgewischt. Das Zähneputzen dauert etwa 3 Minuten, wenn alle Zähne gründlich geputzt und von Plaque befreit werden sollen. Die Zahnputztechnik muss kontinuierlich trainiert werden. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei. Bitte putzen Sie zusätzlich die Zähne Ihres Kindes bis zum 8. Geburtstag einmal täglich nach!



Kauflächen Außenflächen Innenflächen

Das Zähneputzen nach dem Mittagessen in der Schule ergänzt das morgendliche und abendliche Zahnputzritual zu Hause. Es ist eine wertvolle Unterstützung für Sie und Ihr Kind!