



# Wir sind Schule mit Biss!

## Informationen für Kids

### Gemeinsam Zähne putzen



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

Bestimmt findest du Zähne putzen manchmal lästig. Aber du weißt auch, tägliches Zähneputzen muss sein, damit deine Zähne gesund bleiben. Die klebrigen Zahnbeläge müssen weggeputzt werden, sonst bekommen deine Zähne Löcher.

#### Wie kann Zähneputzen mehr Spaß machen?

Musik macht gute Laune! Such dir einen coolen Zahnputzrap aus. Du kannst ihn mit deinen Freunden einüben. Wenn ihr

gemeinsam den Rap aufnehmt und du ihn anschließend beim Zähneputzen abspielt, kannst du deine Zähne schwungvoll sauber putzen. Hast du Ideen für einen neuen Zahnputzsong?

#### Was muss ich bei der Zahnpflege beachten?

Zahnärzte empfehlen, dass du deine Zähne **2- bis 3- mal am Tag** mit einer **fluoridierten Zahnpasta** putzt. Wenn die bleibenden Zähne da sind, brauchst du eine Zahnpasta mit mehr Fluorid. Schau mal auf die Verpackung! Es sollten 1000 - 1500 ppm Fluorid in der Zahnpasta enthalten sein.

#### Wie putze ich meine Zähne wirklich sauber?

Die **KAI-Zahnputztechnik** ist eine gute Methode, um deine Zähne zu putzen. **KAI** bedeutet **Kauflächen**, **Außenflächen** und **Innenflächen** – in dieser Reihenfolge solltest du die Zähne putzen. Auf den Kauflächen wird mit Vor- und Rückbewegungen geputzt, die Außenflächen werden mit kreisenden Bewegungen gereinigt und die Innenflächen mit drehenden Bewegungen ausgewischt. Bis du deine Zähne gründlich vom Zahnbelag befreit hast, dauert es etwa 3 Minuten.



Die Zahnputztechnik musst du immer wieder trainieren. Damit wirklich alle Zahnbeläge entfernt sind, lass dir von deinen Eltern helfen: bis zum 8. Geburtstag ist das völlig okay!

**Das Zähneputzen nach dem Mittagessen in der Schule** zusammen mit deinen Freundinnen und Freunden ist natürlich besonders cool!