

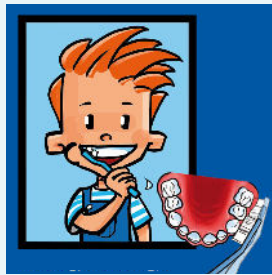
Zähneputzen mit KA



*
Erbsengroße Menge
Zahncreme



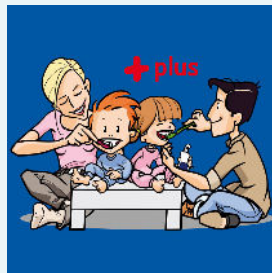
Kauflächen
bürsten



Außenflächen
kreiseln



Innenflächen
auskehren



**
Eltern putzen nach

* Quelle: Bundeszentrum für Ernährung/www.bzfe.de

** Quelle: Verein für Zahnhygiene e.V./www.zahnhygiene.de

Checkliste für gesunde Kinderzähne (2-6 Jahre)



Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt

Liebe Eltern,

mit der vorliegenden Checkliste können Sie überprüfen, ob Sie die wichtigsten Punkte für die Zahngesundheit Ihres Kindes im Blick haben. Individuell auf Ihr Kind abgestimmte Ratschläge erhalten Sie von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

Auf der Rückseite finden Sie Bilder, die die empfohlene Zahnputztechnik zeigen.

Unser Tipp:

Hängen Sie die Bilder im Badezimmer gut sichtbar auf. Dann kann sich Ihr Kind diese beim Zähneputzen immer wieder ansehen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr **KAI4KidZ**-Team

Jugendzahnärztinnen/-ärzte des Gesundheitsamtes Karlsruhe

Checkliste



1. Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt? ☺ Über die Krankenkasse kann 2 x im Jahr eine für Ihr Kind kostenfreie zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung erfolgen.	☐
2. Putzt sich Ihr Kind 2- bis 3-mal täglich die Zähne? ☺ Ihr Kind lernt das Zähneputzen am besten, wenn es dieses immer in der gleichen Reihenfolge tut: K auflächen, A ußenflächen, I nnenflächen (Merkwort KAI) ☺ Immer nach dem Essen putzen!	☐
3. Putzen Sie als Eltern nach? ☺ Als Faustregel gilt: Eltern sollten bei ihrem Kind bis zum Ende der 2. Klasse täglich nachputzen.	☐

4. Verwenden Sie die richtige Menge Zahncreme?

☐

- ☺ Ab dem 2. Geburtstag sollten die Zähne mit einer erbsen-großen Menge fluoridhaltiger Kinderzahncreme geputzt werden.
- ☺ Ab dem 6. Geburtstag sollte fluoridhaltige Junior-Zahncreme verwendet werden.
- ☺ Zusätzlich zur fluoridhaltigen Zahncreme sollten keine Fluoridtabletten gegeben werden.
- ☺ Fluorid in der Zahncreme macht die Zähne stark und widerstandsfähig gegen Karies!

5. Achten Sie auf zahnfreundliche Getränke?

☐

- ☺ Geben Sie Ihrem Kind Wasser und ungesüßte Getränke!
- ☺ Achtung, auch Getränke wie Saft, Eistee und Milch enthalten Zucker!
- ☺ In Trinkflaschen sollte ausschließlich Wasser sein.

6. Achten Sie auf zahnfreundliche Ernährung?

☐

- ☺ Es gibt keinen zahnfreundlichen Zucker!
- ☺ Einmal am Tag eine Portion Süßes ist besser als diese Portion verteilt über den Tag.
- ☺ Bieten Sie Ihrem Kind besser einen süßen Nachtisch an als eine süße Zwischenmahlzeit.
- ☺ Achten Sie auf „versteckte“ Zucker z. B. in Fruchtojoghurt, Cornflakes, Ketchup, „Trinkerle“, Quetschies.

Konnten Sie alle Fragen abhaken oder haben Sie Fragen?

- ☺ Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt beraten Sie gerne
- ☺ wie auch das **KAI4KidZ**-Team des Gesundheitsamtes:



Der QR-Code führt direkt auf das Kontakt-formular des **KAI4KidZ**-Teams.

Oder Sie senden eine E-Mail an:
KAI4Kidz@landratsamt-karlsruhe.de



- ☺ ebenso die Regionale AG Zahngesundheit:
E-Mail: info@ag-zahngesundheit.de