

K

KAUFLÄCHEN



Putze die Kauflächen, indem du die Zahnbürste hin und her bewegst.

A

AUSSENFLÄCHEN



Putze die Außenflächen der Zähne, indem du die Zähne aufeinander beißt und mit der Zahnbürste kleine Kreise auf die Zähnen malst.

I

INNENFLÄCHEN



Putze die Innenflächen deiner Zähne von rot nach weiß – also vom Zahnfleisch zur Kaufläche – mit kleinen Wischbewegungen.



# Liebe Eltern,

## Karies ist vermeidbar, wenn man einfachen Regeln folgt:



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig – **mindestens zweimal täglich** – die Zähne putzt. Wir empfehlen zur Zahnpflege eine alters-entsprechende Zahnpasta mit Fluorid.



Bis zum Ende der Grundschulzeit sollten Sie – besonders abends - das Zähneputzen Ihres Kindes **beaufsichtigen** und die Zähne **nachputzen**.



Kinder sollten weniger häufig Süßes essen oder zuckerhaltige Getränke trinken. Wir empfehlen z.B. einen **zuckerfreien Vormittag**.



Gehen Sie mit Ihrem Kind **zweimal jährlich** zur zahnärztlichen Kontrolle und nutzen Sie das Angebot Ihrer Zahnärztin / Ihres Zahnarztes zur Kariesvorsorge (Prophylaxe).



Informieren Sie sich bei Ihrer Zahnärztin / Ihrem Zahnarzt über geeignete Fluoridanwendungen (Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung).

Wir unterstützen Sie gern bei Ihren Bemühungen!

Mit freundlichem Gruß

Im Auftrag

Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege