



ZAHNARZTPRAXIS

Dr. Sonja Bitzinger

Kinderzahnpflege

Liebe Kinder,

wir möchten, dass eure Zähne sehr lange gesund bleiben. Deswegen hier ein paar Tipps, wie ihr eure Zähne am besten putzen könnt.

Zähneputzen

Am Wichtigsten ist die Zähne zweimal am Tag zu putzen. So könnt ihr die fiesen Kariesbakterien stoppen 😊

Und so geht's:

Immer an der gleichen Stelle (links oben z. Bsp.) anfangen und dann entlang der Zahnreihe zur anderen Seite putzen.

Hierbei kann euch KAI helfen:

- Zuerst putzt ihr alle KAUFÄCHEN von der einen zur anderen Seite. Das sind die Stellen, mit denen ihr kaut.
- Dann folgen die AUSSENSEITEN der Zähne. Macht dabei mit der Zahnbürste kleine Kreise. Gut klappt es, wenn ihr die Lippen fletscht wie ein Hund.
- Als Letztes putzt ihr alle INNENFLÄCHEN der Zähne von der einen zur anderen Seite.

Fragt uns gern, wenn ihr etwas nicht versteht. Wir zeigen es euch gern bei eurem nächsten Besuch bei uns.

Wichtig ist auch, was man isst und trinkt:

Süßigkeiten? Ihr seid nicht die Einzigen, die das gern mögen. Auch die kleinen Kariesbakterien in eurem Mund mögen das! Sie brauchen süßes Essen und Trinken, damit sie kleine Löcher in die Zähne machen können. Dieses Loch heißt dann Karies.

Ihr könnt diese Löcher verhindern durch regelmäßiges Zähneputzen, aber auch dadurch, dass ihr weniger Süßes esst und trinkt. Am besten ist es nur ab und zu etwas Süßes direkt nach einer Mahlzeit zu essen, z. Bsp. nach dem Mittagessen. Auch Limonaden, Apfelschorle und andere Fruchtsäfte sollte man nur wenig trinken. Besser ist Wasser oder Tee ohne Zucker. Wenn ihr so richtig herumgeflitzt seid, dann schmeckt Wasser eham besten. Denn es stillt euren Durst 😊

Euer Besuch bei uns

Am besten kommt ihr zweimal im Jahr zu uns. Dann sehen wir uns eure Zähne an und können erkennen, ob sie gesund sind. Wir zeigen euch gern nochmal das Zähneputzen und versiegeln vielleicht die kleinen Fissuren, das sind die kleinen Furchen auf euren Kauflächen, damit die Kariesbakterien dort nicht hinkommen.

Bis bald. Wir freuen uns auf euch!

Euer Praxisteam