

# Ratgeber: Kinderzahnpflege

Liebe Kinder und Eltern,

wir möchten, dass Eure Zähne gesund bleiben und Ihr Euch gut um sie kümmert. Hier sind ein paar Tipps zur richtigen Zahnpflege, die Ihr gerne herunterladen könnt:

## **ZÄHNEPUTZEN**

Es ist wichtig, dass Ihr Eure Zähne mindestens zweimal täglich putzt. Das hilft, Karies-Bakterien keine Chance zu geben! Hier sind einige einfache Schritte für das richtige Zähneputzen:

- Putzt zuerst die Kauflächen der Zähne, dann die Außen- und Innenseiten.
- Verwendet eine Kinderzahnbürste mit weichen Borsten oder eine elektrische Zahnbürste.
- Benutzt eine Zahnpasta mit Fluorid, die Eure Zähne stark macht und vor Karies schützt.
- Erneuert Eure Zahnbürste alle zwei Monate.

## **ESSEN UND TRINKEN**

Süßigkeiten und säurehaltige Lebensmittel können den Zahnschmelz angreifen. Es ist daher besser, sie als Teil einer Mahlzeit zu genießen statt zwischendurch.

- Esst nur gelegentlich Süßigkeiten und trinkt saure Getränke wie Limonade oder Cola in Maßen.
- Wasser und ungesüßter Tee sind die besten Durstlöscher für Eure Zähne.

## **BESUCH BEIM ZAHNARZT**

Kommt zweimal im Jahr zu uns in die Praxis, damit wir Eure Zähne untersuchen und gesund halten können.

Falls Ihr Fragen habt oder etwas nicht versteht, könnt Ihr uns gerne ansprechen, wenn Ihr das nächste Mal zu uns kommt.

Bleibt gesund und bis bald!

Euer Team der Zahnarztpraxis Dr. Katrin Heß

