

Rund um die Zahnpflege für Kinder

Liebe Kinder,

vielleicht habt ihr schon einmal davon gehört: Manchmal entstehen Löcher im Zahn, die wir dann bei uns in der Praxis wieder „zumachen“. Schuld daran sind Kariesbakterien. Wenn Ihr Eure Zähne immer gründlich und jeden Tag putzt, könnt ihr es den Kariesbakterien richtig schwer machen.

Zähneputzen – so geht's

Sucht mit Eurer Mutter oder Eurem Vater eine spezielle Zahnbürste in Eurer Größe aus. Bei der Zahnpasta solltet Ihr darauf achten, dass sie Euch schmeckt und Fluorid enthält. Das Fluorid macht die Zähne widerstandsfähiger gegen die Kariesbakterien.

Und dann geht es los, am besten morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen:

- 1) Erst sind die Kauflächen an der Reihe. Fangt auf einer Seite an und putzt dann nacheinander die oberen und dann die unteren Zähne.
- 2) Die äußeren Flächen der Zähne sind als nächste dran. Beißt dabei leicht zu, dann könnt ihr mit kreisenden Bewegungen die obere und untere Zahnreihe Zahn für Zahn putzen. Und immer dran denken: nur leicht drücken, nicht fest schrubben!
- 3) Zum Schluss putzt ihr die inneren Seiten der Zähne – genauso wie die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen.

Essen und trinken

Süßigkeiten haben einen großen Anteil daran, dass sich Kariesbakterien im Zahn einnisten und Löcher verursachen. Deshalb solltet Ihr darauf achten, vor allem zwischendurch nicht zu viel zu naschen – am besten ist es, nur zu den Hauptmahlzeiten Süßes zu essen. Zum Ausgleich könnt ihr viel knackiges Gemüse (z. B. Möhren) oder Obst (z. B. Äpfel) essen, dies macht Eure Zähne stark. Auch Getränke wie Cola oder Limonaden sorgen für Löcher. Unser Tipp: Tees (ohne Zucker), Mineralwasser oder Milch löschen prima den Durst und sind besser für Eure Zähne.

Bei Blutungen hilft es oft, eine sterile Mullbinde leicht auf die Wunde zu drücken. Bitte vermeiden Sie es, auszuspucken oder zu spülen. Wenn die Blutung anhält, rufen Sie uns an, damit wir Sie bei Bedarf direkt in die Praxis bitten können.

Wenn Ihr Fragen an uns habt, schreibt sie Euch einfach auf und nehmt Sie bei Eurem nächsten Besuch mit – wir beantworten Euch gerne alles rund um Zähne, Zähneputzen und mehr!

Bis bald, Euer Praxisteam