



## Gesunde Zähne als Visitenkarte fürs Leben

Liebe Eltern

Ein strahlend weisses Lächeln allein garantiert zwar noch keine Karriere, aber es öffnet einige Türen. Gepflegte Zähne zeugen von einer gewissen Sorgfalt und Hygiene, einem Engagement und sie stärken den Selbstwert. Gesunde Zähne sind auch notwendig für die tägliche Nahrungsaufnahme. Und nicht zuletzt können viel Geld und Nerven gespart werden, wenn teure Zahnbehandlungskosten vermieden werden können. Deshalb liegt uns die Zahngesundheit Ihrer Kinder so sehr am Herzen. Hier einige Anregungen, wie Sie Ihr Kind zuhause unterstützen können:



### Zahnpflege

- **2-3x täglich putzen, nach allen Hauptmahlzeiten, während 2-4 Minuten mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Kinder bis 6 Jahre 0.025% Fluorid (Kinderzahnpasta), ab 6 Jahren 0.15% Fluorid**
- **Kinder bis ca. 8 Jahre benötigen mindestens einmal täglich die Hilfe eines Erwachsenen, um eine gründliche Zahnreinigung zu garantieren.**
- Ab dem 6. Altersjahr einmal wöchentlich Zähneputzen mit Fluoridgelée (1.25% Fluorid). Dieser ist in Drogerien erhältlich.
- Einmal täglich Zahnspülung, sobald das Kind das Prinzip des Gurgelns und Ausspuckens erlernt hat.
- Die genaue Zahnputztechnik entnehmen Sie bitte der **Rückseite**.
- **Jährliche Zahnkontrolle beim Zahnarzt. Die Gemeinde übernimmt bei regelmässigem Einlösen des Zahnarztgutscheins die Kosten während der obligatorischen Schulzeit.**

### Ernährung/Znüni

- Wasser ist und bleibt der gesündeste Durstlöcher.
- Kochen Sie mit fluoridhaltigem Salz (grüner Streifen).
- Zwischen den Mahlzeiten und zum Znüni eignen sich folgende Nahrungsmittel:
  - Frische Früchte (ausser Banane)
  - Gemüse, auch als Dip möglich
  - Brot, evtl. mit Käse, Schinken, Salat, etc.
  - Wasser, ungesüsster Tee, Milch
  - Nüsse, Vollkornprodukte
- Achtung vor verstecktem Zucker in Müesli, Getreideriegeln, Dörrfrüchten, Joghurt, Ketchup, Senf, Obstsaft, Eistee, Limonade. Auch Chips und salzige Knabbereien fördern Karies!

Natürlich können wir den Zucker nicht vollständig aus unserem Leben verbannen. Aber wir haben die Möglichkeit, ihn etwas unschädlicher zu integrieren. Offerieren Sie Ihrem Kind nur nach den Hauptmahlzeiten Süssigkeiten, da es nachher ja sowieso sofort die Zähne putzen geht. Achten Sie bei Süssigkeiten aufs „Zahnmännli“! Besten Dank für Ihre Unterstützung.

## Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)

Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden: Einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Außen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



\* nach dem Zahnwechsel (ab 4. Primarschulklasse) getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen



! Damit die ersten bleibenden Molaren während dem Durchbruch (mit ca. 6 Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !

