

Mein Zahnputz 1-1

1

Als erstes die Kauflächen ...

- Waagrecht putzen: oben und unten in kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen. Schrubb, schrubb, schrubb ...



2

dann ...

- Zähne aufeinanderbeissen.
- Zahnbürste leicht schräg auf die Aussenflächen deiner Zähne aufsetzen.
- Die Borsten zeigen zum Zahnfleisch.



4

Jetzt die Zahn-Innenseiten ...

- Zahnbürste senkrecht halten und von rot nach weiss putzen, also wieder vom Zahnfleisch zu den Zahnkronen.

2 Minuten geputzt? Super, dann bist du fertig. Zahnpaste ausspucken, aber nicht mit Wasser ausspülen. So kann das Fluorid in der Zahnpaste besser nachwirken und deine Zähne vor den Karies-Schmuddeln schützen.

3

Und nun geht's los mit den Aussenflächen ...

- Putze kreisend von rot nach weiss, vom Zahnfleisch über den Zahn, aber niemals nur waagrecht über den Zahn.
- An alle Zähne denken: oben und unten, vorne und hinten.



... und jetzt stolz den Spiegel anlächeln!

mentadent

Richtige Zahnpflege von Anfang an

Wichtig bei der Wahl einer Kinderzahnbürste:

- Ein handlicher, stabiler Griff, der gut in der Kinderhand liegt.
- Ein kleiner Bürstenkopf – für eine gründliche Reinigung auch der hinteren Zähne.
- Abgerundete, weiche Borsten, die das empfindliche Zahnfleisch nicht verletzen.

Wahl der Zahnpasta – Fluorid ist wichtig!

Fluorid verbessert die Säureresistenz des Zahnschmelzes und verhindert das Herauslösen von Mineralien. Die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz wird beschleunigt und die Zähne werden gestärkt. Für Kinder bis 6 Jahre empfehlen wir eine Kinder-Zahnpasta mit reduziertem Fluoridgehalt und mildem Geschmack.

Geben Sie Ihrem Kind nur eine erbsengrosse Menge Zahnpasta auf die Zahnbürste. Zur Vermeidung übermässigen Verschluckens von Zahnpasta sollte das Zähneputzen beaufsichtigt werden. Bei zusätzlicher Gabe von Fluoridtabletten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Arzt.

Kontrolle und Nachputzen:

Erst im Grundschulalter haben die meisten Kinder die motorischen Fähigkeiten, jeden Zahn allein von allen Seiten zu säubern.

Mit gutem Beispiel voran:

- Machen Sie es vor: 2-mal täglich Zähneputzen gehört zum normalen Tagesablauf.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es geht. Die Anleitung hilft dabei.

Gewöhnung ist alles:

- Von Anfang an immer nachputzen, insbesondere die schwer erreichbaren Backenzähne.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind bereits früh an den Kontrollbesuch beim Zahnarzt.

Weitere Tipps finden Sie unter www.mentadent.at



Zahnputzhelden zeigen dem Zahnarzt gern die weissen Zähne.

Infos für kleine Zahnputzhelden

Was macht Freddy Schmuddel in deinem Mund?

Das ist Freddy Schmuddel. Er ist eine Bakterie, die es liebt, Karieslöcher in die Zähne zu bohren.

Wie können Karieslöcher in den Zähnen entstehen?

Bakterien ernähren sich von Essensbestandteilen in den Zahnbelägen. Besonders gern mögen sie Zucker. Sie bilden Säuren, die den Zahnschmelz bei längerer Einwirkung weich machen können, indem sie Mineralien aus der Zahnsubstanz lösen. So entstehen die Löcher.

Weggeputzt und ausgeschmuddelt!

Du solltest also mindestens 2-mal täglich Zähne putzen, um die Zahnbeläge zu entfernen, in denen sich Schmuddel und die anderen Bakterien tummeln. Somit hat Schmuddel keine Chance und der Zahn wird nicht krank.



Bitte deine Eltern zu kontrollieren, ob alle Zähne sauber sind. Lass dir von ihnen deine Zähne nachputzen, denn „blitz-blanke“ Zähne sind super! Und damit hat es sich...

AUSGESCHMUDDELT!