

## GEMEINSAM FÜR EIN SCHÖNES LÄCHELN

Vom 23. – 28. Juni 2022 haben bei uns im Burgenland die 8. Nationalen Special Olympics Sommerspiele stattgefunden. Bei dieser Veranstaltung standen unsere zertifizierten Zahngesundheitserzieherinnen den Teilnehmer\*innen für Fragen rund um die Zahngesundheit zur Verfügung. Jedem Athleten, der an der Zahngesundheitsberatung teilgenommen hat, wurde eine kostenlose elektrische Zahnbürste geschenkt 😊!

### Fragen rund ums Zähneputzen

#### 1. Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste?

Zu Beginn sollte man den Kindern das richtige Zähneputzen (KAI-Methode) mit der Handzahnbürste lernen, da dies einen wichtigen Beitrag für die psychomotorische Entwicklung beiträgt.

Bei der elektrischen Zahnbürste ist wichtig, dass man vor der ersten Benutzung die Gebrauchsanleitung des Gerätes genau durchliest. Vorsicht vor zu starkem Druck, dies kann zu Verletzung führen. Tipp: Eine Bürste mit einer Druckbeleuchtung ist empfehlenswert!

Auch hier gilt: Kinder beim Zähneputzen unterstützen und bis zum 10. Lebensjahr nachputzen!

#### 2. Milchzähne wichtig?

Mit ca. 3 Jahren sind alle Milchzähne vorhanden. Sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne und deshalb sollte man besonders auf diese achten. Bei schlechter Pflege können sie Nachbarzähne verschieben und den Platz für die nachkommenden Zähne einnehmen. Folge: Kiefer- und Zahnfehlstellungen.

#### 3. Wie findet man den 6er Zahn?

Im Alter von 5-6 Jahren kommen die sogenannten „6er-Zähne“ – die ersten bleibenden Backenzähne. Diese werden beim Putzen oft übersehen, da an diesen Stellen zuvor noch kein Milchzahn war.

So entdecken Sie den „6-er“: Zählen Sie, beginnend beim Schneidezahn, in Richtung Backenzähne bis sechs und begrüßen Sie die vier Neuankömmlinge.



<http://e-bus.mobi/index.php?id=137>

#### 4. Ist eine Fissurenversiegelung empfehlenswert?

Stark ausgeprägten Rillen und Grübchen (Fissuren) auf den Kauflächen kann man mit einem speziellen Kunststoff verschließen. Die Kariesanfälligkeit kann dadurch verringert werden. Am besten sie fragen bei Ihrem Zahnarzt/ihrer Zahnärztin beim 2 x jährlich empfohlenen Besuch.

#### 5. „Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen“ – ist das richtig?

Nein. Durch das Kauen eines Apfels können keine Belege entfernt werden. Überdies enthält Obst Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Hinweis: Beim Zähneputzen sollte eine Wartezeit von rund 30 Minuten nach dem Verzehr von sauren Lebensmitteln eingehalten werden.

Gesund im Mund

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams