

GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Leider können die „Gesund im Mund-Expertinnen“ aufgrund der geltenden Covid-19-Richtlinien und Maßnahmen zurzeit nicht vor Ort in den Kindergärten und Volksschulen tätig sein. Mit diesen Tipps möchten wir in diesen herausfordernden Zeiten dazu beitragen, die Zahn- und Mundgesundheit der Kinder zu fördern.



Tipp 1: Am Morgen und am Abend nach der KAI-Methode die Zähne putzen. D.h. zuerst die **Kauflächen**, dann die **Außenflächen** und danach die **Innenflächen**.

Tipp 2: Eine erbsengroße Menge **fluoridhaltige Zahnpasta** verwenden. Beim Kauf der Pasta auf die Altersanzeige achten, da die empfohlene Fluoridmenge eingehalten werden soll.

Tipp 3: Die Zähne der Kinder **bis zum 10. Lebensjahr nachputzen**, da die feinmotorische Entwicklung noch nicht ausreichend vorhanden ist.

Tipp 4: Nach jeder Nahrungsaufnahme den **Mund mit Wasser spülen**.

Tipp 5: Das **Essen sollte zahnfreundlich** sein, d.h. knackiges Gemüse, Brot mit Rinde, Käse.

Tipp 6: Den **Zähnen Pausen gönnen**, vor allem zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und süße Getränke selten anbieten.

Tipp 7: Besuchen Sie **2 x jährlich** eine **Zahnarztpraxis!** Auch in diesen Zeiten gehören Zähne regelmäßig kontrolliert. Informieren Sie sich zuvor über die aktuellen Hygienemaßnahmen.

Tipp 8: **Zähneputzen soll Spaß machen!** Versuchen Sie z.B. anhand eines Zahnputzspruches die tägliche Mundhygiene den Kindern spielerisch zu vermitteln.

Zahnputzspruch:

Kauflächen: Hin und her, hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer.

Außenflächen: Von Rot nach Weiß immer im Kreis.

Innenflächen: Schwuppsdiwupps, schwuppsdiwupps, gib den Bröseln einen Schubs.



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