



ZAHNPUTZPLAN

Alter	Zahnputzutensilien	Zeitpunkt	Putztechnik	Praktische Hinweise
Wenn die ersten Zähne da sind	Mullwindel oder weiche Kinderzahnbürste	Nach der letzten Mahlzeit	Zähnchen gute abwischen	Köpfchen gut festhalten Kind auf den Rücken legen
1 1/2 bis 2 Jahre	Kleinste Kinderzahnbürste, noch keine Zahnpasta verwenden, wenn Fluoridtabletten gegeben werden	Nach der letzten Mahlzeit	Kind mit der Bürste spielen lassen, dann erst putzen, alle Zahnflächen reinigen	Am besten hinter dem Kind stehen und das Kinn abstützen; mit dem Kind plaudern, es motivieren und loben
2 bis 3 Jahre Von jetzt ab regelmäßig zum Zahnarzt	Kleine Kinderzahnbürste aus Kunststoffborsten, ev. elektrische Zahnbürste, etwas Zahnpaste	Möglichst nach jeder Mahlzeit, unbedingt nach dem Abendessen;	Ausspülen üben, eigene Putzversuche fördern	Das Kind immer zuerst putzen lassen, Nachahmungstrieb ausnützen, bis zum Schulbeginn täglich nachputzen, da die Feinmotorik des Kindes für ein optimales Putzergebnis noch nicht ausreicht
3 bis 6 Jahre	Kinderzahnbürste mit fluoridhaltiger Zahnpaste Achtung bei süßen Zahnpasten	nie vor, sondern nach dem Frühstück Zähne putzen	Dem Kind langsam das richtige Putzen nach der K-A-I Methode beibringen: K auflächen schrubben, A ußen kreisen lassen, I nnen von Rot nach Weiß	
6 bis 14 Jahre	Kinderzahnbürste Später Juniorzahnbürste	Nach jeder Hauptmahlzeit, nach Genuss von Süßigkeiten	Immer von Rot nach Weiß – alle Zahnflächen reinigen, Kau-, Außen- und Innenflächen! Immer gleiche Reihenfolge angewöhnen, damit kein Zahn vergessen wird	Immer wieder nachkontrollieren und zur regelmäßigen Mundhygiene motivieren (selbst ein Vorbild sein). Färbetabletten zur Reinigungskontrolle. Mit ca. 6 Jahren bricht der erste bleibende Mahlzahn hinter den Milchzähnen durch. Er wird gerne übersehen und dann schnell kariös



Regeln für die pflege:

- Fluoridhaltige Zahnpasten schützen die durchbrechenden Zähne
- Mit Zahnpaste sparsam umgehen
- Später Färbetabletten zur Kontrolle verwenden, sie machen Restbeläge sichtbar (in Apotheken erhältlich)
- Wenn möglich, nach jeder Mahlzeit putzen, zumindest den Mund ausspülen. Besonders wichtig ist die Reinigung vor dem Schlafengehen, mindestens 2 Minuten putzen
- **Lieber 1 mal täglich genau putzen, als 3 mal oberflächlich**
- Munddusche und Zahnseide sind sehr empfehlenswert, ersetzen aber die Zahnbürste nicht!

Liebe Eltern!

Unterstützen Sie unser Vorbeugeprogramm und helfen Sie mit, dass auch Ihr Kind mit gesunden Zähnen lachen kann!

Ilse Bergerbauer

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Abteilung Gesundheit der Stadt Klagenfurt am Wörthersee, Druck: ☒ Kreiner Druck, Villach / Spittal / Klagenfurt

Allgemeine Mund

Ob elektrische – oder Handzahnbürste – es kommt auf die richtige Putztechnik an. Kein waagrechtes Hin- und Her-Schrubben, sondern ein gezieltes, senkrechtes Putzen von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zu den Zähnen.

Alle Beläge müssen entfernt werden, daher alle Flächen putzen (Kau-, Aussen- und Innenflächen). Mittelharte bis weiche, eher kleine Zahnbürsten mit Kunststoffborsten verwenden, Zahnbürste immer trocknen lassen und vierteljährlich wechseln.



Gesundheit. Klagenfurt am Wörthersee
Die Landeshauptstadt

