

# Wieso brauche ich gesunde Zähne?

deutsch  
04

Liebe Eltern

**Gesunde Zähne hat uns die Natur gegeben.**

**Bei richtiger Pflege und Ernährung bleiben die Zähne und das Zahnfleisch zeitlebens gesund!**

**Dieses Merkblatt zeigt Ihnen den Weg zur Verhütung von Zahnschäden. Zahnzerfall ist vermeidbar.**

**Bewahren Sie die Zähne vor dem Zerfall und dessen Folgen.**

**Das sollte man tun:**

- ┌ Zucker- und gesüsste mehlhaltige Speisen nur zu den Hauptmahlzeiten essen.
- ┌ Süsse Zwischenmahlzeiten vermeiden.
- ┌ Dreimal pro Tag mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta die Zähne putzen.
- ┌ Zahnbürsten regelmässig auswechseln. Spätestens nach 3 Monaten.
- ┌ Bei Kindern unter 6 Jahren ist Ihre Mithilfe nötig.
- ┌ Zum Kochen das grüne Kochsalz mit Fluorid benutzen.
- ┌ Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene 1x pro Woche zusätzlich Fluoridgelée (aus der Apotheke oder Dogerie) einbürsten.
- ┌ Regelmässig ein Mal pro Jahr die Zähne beim Zahnarzt kontrollieren lassen.

MERKBLATT

## Wichtig:



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet

- ┌ Karies (= das Loch im Zahn) ist immer eine Folge von Zuckerkonsum - auch von verstecktem Zucker, z.B. in Eistee, Müesliriegel, Ketchup oder ähnlichem.
- ┌ Warum nicht einmal Früchte, Brot, Reiswaffeln, Gemüse, Nüsse, Quark, Milch oder ungesüsster Tee als Zwischenmahlzeit?
- ┌ **Belohnen Sie Ihre Kinder nicht mit Süssigkeiten!**
- ┌ Die Begriffe „ohne Zucker“ oder „Zuckerfrei“ bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker verwendet wird. Es können aber andere Zuckerarten z.B. Fruchtzucker oder Traubenzucker enthalten sein. Lebensmittel mit solchen Zuckerarten erzeugen bei häufigem Genuss ebenfalls Karies.
- ┌ Nur der Begriff „Zahnfreundlich“ gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süssigkeiten nicht schaden.
- ┌ Die Milchzähne sind wichtig, da die ersten Zähne neben der Ess- und Sprachfunktion auch als Platzhalter für die bleibenden Zähne benötigt werden. Bei frühzeitigem Verlust sind meist Zahnfehlstellungen die Folge. Die Pflege muss deshalb schon mit dem ersten Milchzahn beginnen. Bewahren Sie Ihre Kinder vor den Schmerzen, die durch Karies entstehen.
- ┌ Sie ersparen sich und Ihren Kindern sicher viel Schmerz, Angst, Zeit und Geld wenn Sie die obgenannten Punkte beachten. Ein strahlendes Lachen können Sie sich ein ganzes Leben lang erhalten, wenn Sie alle Empfehlungen und Ratschläge ernst nehmen.