



Merkblatt gesunde Zähne

Zahnzerfall ist vermeidbar, dieses Merkblatt zeigt Ihnen den Weg zur Verhütung von Zahnschäden.

- Zucker- und gesüsste mehlhaltige Speisen nur zu den Hauptmahlzeiten essen
- Süsse Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri) vermeiden. Geeignet sind Früchte, Brot, Reiswaffeln, Gemüse, Nüsse, Quark
- Keine gesüssten Getränke im Kindergarten
- 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 beim Putzen nötig
- Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene 1x pro Woche Fluoridgelée (aus der Apotheke oder Drogerie) einbürsten
- Regelmässig **ein Mal pro Jahr** die Zähne beim Zahnarzt kontrollieren lassen
- Karies (das Loch im Zahn) ist immer eine Folge von Zuckerkonsum – auch von verstecktem Zucker, z.B. in Eistee, Müesliriegel, Ketchup oder ähnlichem
- **Belohnen Sie Ihre Kinder nicht mit Süssigkeiten!**
- Die Begriffe „ohne Zucker“ oder „Zucker frei“ 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 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 sehr viel Schmerz, Angst, Zeit und Geld, wenn Sie die obgenannten Punkte beachten. Ein strahlendes Lachen können Sie ein ganzes Leben lang erhalten, wenn Sie alle Empfehlungen und Ratschläge ernst nehmen



Kauen die Zähne kräftig im Mund, halten sie länger und bleiben gesund!



Morgens, mittags, abends, nach jedem Essen, Zähne putzen nicht vergessen!