

**K**

KAUFLÄCHEN



Putze die Kauflächen, indem du die Zahnbürste hin und her bewegst.

**A**

AUSSENFLÄCHEN



Putze die Außenflächen der Zähne, indem du die Zähne aufeinander beißt und mit der Zahnbürste kleine Kreise auf die Zähne malst.

**I**

INNENFLÄCHEN



Putze die Innenflächen deiner Zähne von rot nach weiß – also vom Zahnfleisch zur Zahnspitze – mit kleinen Wischbewegungen.



**Liebe Eltern,**

## **Karies ist vermeidbar, wenn man einfachen Regeln folgt:**



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig – **mindestens zweimal täglich** – die Zähne putzt. Wir empfehlen zur Zahnpflege eine alters-entsprechende Zahnpasta mit Fluorid.



Bis zum Ende der Grundschulzeit sollten Sie – besonders abends – das Zähneputzen Ihres Kindes **beaufsichtigen** und die Zähne **nachputzen**.



Kinder sollten weniger häufig Süßes essen oder zuckerhaltige Getränke trinken. Wir empfehlen z.B. einen **zuckerfreien Vormittag**.



Gehen Sie mit Ihrem Kind **zweimal jährlich** zur zahnärztlichen Kontrolle und nutzen Sie das Angebot Ihrer Zahnärztin / Ihres Zahnarztes zur Kariesvorsorge (Prophylaxe).



Informieren Sie sich bei Ihrer Zahnärztin / Ihrem Zahnarzt über geeignete Fluoridanwendungen (Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung).

Wir unterstützen Sie gern bei Ihren Bemühungen!

Mit freundlichem Gruß  
Im Auftrag  
Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege

