

## Liebe Eltern, Zähneputzen - in 3 Schritten,

→ das lernt Ihr Kind unterstützend durch das **regelmäßige Zahnprophylaxeprogramm** der LAJB im Kindergarten und in der Schule.

Die **Zahnputztechnik KAI** ist leicht zu erlernen und für Kinder bis zum 10. Lebensjahr geeignet.  
**KAI** steht für die **Reihenfolge**:

**K** Kauflächen

**A** Außenflächen

**I** Innenflächen

Damit es auch **zu Hause gut klappt**, haben wir für Sie diese **Zahnputzanleitung** erstellt. Einfach im Bad aufhängen!

### So geht's:

- \* **Zahnbürste**, Zahnpasta und Becher her
- \* den Mund **ausspülen**,
- \* die **Bürste** anfeuchten,
- \* einen **erbsengroßen** Klecks Zahnpasta drauf.

...und auf die Zähne fertig los!



## Infos und weitere praktische Tipps:

### Die richtige Kinderzahnbürste:

- \* liegt gut in der Hand und hat einen kurzen Bürstenkopf,
- \* **spätestens** alle 3 Monate ist eine „neue“ fällig.

### Die geeignete Zahnpasta ist:

- \* eine Kinderzahnpasta mit 1000 ppm Fluorid,
- \* ab dem Schulalter eine Erwachsenen-Zahnpasta,
- \* mild, aber nicht süß.

### Die richtige Anwendung:

- \* nur mit leichtem Druck 2 – 3 Minuten lang nach dem Essen putzen, besonders wichtig ist das vor dem Schlafengehen,
- \* die Zahnbürste gründlich reinigen und zum Trocknen mit dem Bürstenkopf nach oben in den Becher stellen.

### Weitere praktische Tipps:

- \* Mit einem Zahnputzreim oder -lied geht es für Kinder leichter.
- \* Es ist wichtig, dass das Zähneputzen zur Gewohnheit wird.
- \* Seien Sie ein **Vorbild** und putzen Sie die Zähne gemeinsam mit Ihrem Kind.
- \* Bis Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann, ist das abendliche **Nachputzen** erforderlich.
- \* Nicht vergessen: **2 x im Jahr** zum Zahnarzt! Nutzen Sie die **kostenlosen** Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.



LAJB

Herausgegeben von:

Landesarbeitsgemeinschaft  
zur Förderung der Jugendzahnpflege  
im Lande Bremen e.V.

Industriestr. 12 / 12a  
28199 Bremen

Telefon: 0421 / 2025 1-0  
Telefax: 0421 / 2025 1-20

eMail: info@lajb-bremen.de  
www.lajb-bremen.de

# Kinder zähne stark machen



Zahnputz-  
anleitung  
für  
Kinder



LAJB

Landesarbeitsgemeinschaft  
zur Förderung der Jugendzahnpflege  
im Lande Bremen e.V.

© ecce-media.de 05-2021

## Zahnputzanleitung für Kinder



Du putzt die Kauflächen deiner Zähne: hin und her. Zuerst unten, dann oben.

„Ritsche ratsche, hin und her, Zähne putzen ist nicht schwer.“



Du putzt die Außenflächen deiner Zähne mit kreisenden Bewegungen. Die Backenzähne nicht vergessen.

„Kreise, Kreise rundherum, Zähne putzen ist nicht dumm.“



Du fegst die Innenflächen deiner Zähne mit einer Drehbewegung aus. Unten und oben.

„Wir fegen aus, wir fegen aus, die Krümel müssen alle raus.“