

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.“