

Kinder zähne stark machen

Gemeinsam fördern

Die LAJB ist ein Zusammenschluss der **Bremer und Bremerhavener Zahnärzte**, der **Krankenkassenverbände** und des **Senators für Gesundheit** mit den Gesundheitsämtern.

Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen, dann werden Sie förderndes Mitglied der LAJB e. V.:

Spenden-Konto
IBAN: DE92300606010002222809
BIC: DAAEDEDXXX

Deutsche Apotheker- und
Ärztebank eG, Bremen

Eine Spendenbescheinigung stellen
wir gerne aus.



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

Geschäftsstelle Bremen

Industriestr. 12/12a
28199 Bremen

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

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

Geschäftsstelle Bremerhaven

Langener Landstr. 67
27580 Bremerhaven

Telefon 0471 27 810
Telefax 0471 27 812

info@lajb-bremerhaven.de

www.lajb-bremen.de

Kinder zähne stark machen



Elternbrief Gib Karies keine Chance

Liebe Mütter, liebe Väter,

die Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e. V. (kurz: LAJB) hat den Auftrag, die Zahngesundheit der Bremer und Bremerhavener Kinder und Jugendlichen durch gruppenprophylaktische Maßnahmen aktiv zu fördern.

In regelmäßigen Abständen betreuen wir Ihr Kind mit unserem Zahnprophylaxe-Programm im Kindergarten. Unsere erfahrenen Prophylaxefachkräfte vermitteln in Zusammenarbeit mit den Erziehern/innen eine altersgerechte Zahnpflege, zahngesunde Ernährung und bereiten Ihr Kind auf den Zahnarztbesuch vor.

Zusätzlich beraten wir Sie gern rund um die Zahngesundheit und beantworten Ihre Fragen im Rahmen eines Elternvormittags oder -abends.



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

So bleiben die Zähne Ihres Kindes gesund:

Zahnpflege

- ★ regelmäßiges und sorgfältiges Zähneputzen nach den Mahlzeiten
- ★ mit einer altersgerechten Zahnbürste
- ★ mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste, nur eine erbsengroße Menge
- ★ nach der Zahnputztechnik KAI
K = Kauflächen
A = Außenflächen
I = Innenflächen
- ★ 2-3 Minuten lang nach den Mahlzeiten putzen, besonders wichtig vor dem Schlafengehen

* Das abendliche Nachputzen ist erforderlich, bis Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann!

Ernährung

- ★ abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Milch und Vollkornbrot
- ★ weniger zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- ★ zuckerfreier Vormittag im Kindergarten
- ★ die besten Durstlöscher sind ungesüßte Tees, Wasser und verdünnte Säfte
- ★ keine Nuckelflasche oder Trinklernbecher verwenden
- ★ nach dem abendlichen Zähneputzen nur noch Wasser trinken

* Seien Sie im Umgang mit Süßigkeiten ein Vorbild für Ihr Kind.

Fluoride

- ★ ausreichend Fluoride zur Zahnschmelzhärtung
- ★ bis zum 6. Lebensjahr fluoridhaltige Zahnpaste in Erbsengröße mit 1000 ppm Fluoridgehalt (= 0,10 % Fluorid)
- ★ ab dem Schuleintritt Erwachsenenzahnpaste mit 1000 - 1500 ppm Fluoridgehalt (= 0,10 % - 0,15 %) anwenden
- ★ fluoridiertes Speisesalz zum Kochen und Würzen
- ★ weitere Fluoridanwendungen nach Absprache mit Ihrem Zahnarzt und Ihrem Kinderarzt

* Fluorid ist ein natürliches Spurenelement, es härtet den Zahnschmelz und schützt so vor Karies.

Zahnarztbesuch

- ★ regelmäßiger halbjährlicher Zahnarztbesuch
- ★ vom ersten Milchzahn an, damit Ihr Kind eine positive und angstfreie Einstellung zum Zahnarzt bekommt
- ★ nutzen Sie die Früherkennungsuntersuchungen ab dem 6. Lebensmonat beim Zahnarzt Ihres Vertrauens. Diese fallen zeitlich mit den jeweiligen U-Untersuchungen zusammen.
- ★ lassen Sie kariöse Milchzähne Ihres Kindes frühzeitig zahnärztlich behandeln, sonst besteht erhöhte Kariesgefahr für die nachwachsenden Zähne

* Milchzähne sind wichtig: zum Kauen, zum Sprechen lernen und sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne.



+



+

