

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 **zuhause 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!



Kinder Zähne stark machen



Zahnputz- anleitung für Kinder

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 Schreibrschrift schreiben kann, ist das **abendliche Nachputzen** erforderlich.
- * Nicht vergessen: **2 x im Jahr** zum Zahnarzt! Nutzen Sie die **kostenlosen** Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.

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



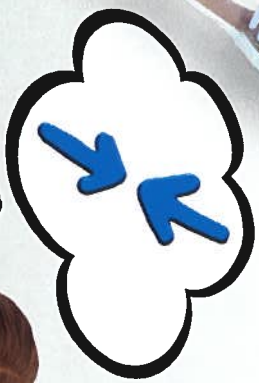
LAJB



LAJB

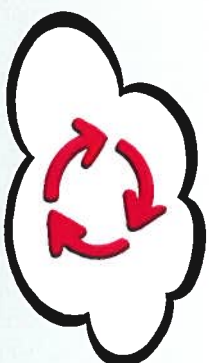
Landesarbeitsgemeinschaft
zur Förderung der Jugendzahnpflege
im Lande Bremen e.V.

Zahnputzanleitung für Kinder



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

„Ritsche, ratsche, hin und her, putzen hilft den Zähnen sehr.“



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

„Kreise, Kreise, ganz genau, Zähne putzen ist sehr schlau.“



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

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