

## Gesunde Zähne, gesunder Körper!

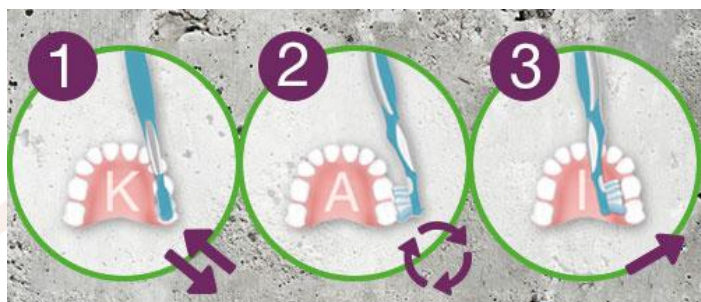
Die Zähne sind über Nerven und Blutgefäße mit unserem Organismus verbunden. Kranke oder abgestorbene Zähne können Erkrankungen im Körper verursachen. Dieser Newsletter beinhaltet Empfehlungen für die Erhaltung der Mundgesundheit.

### Die geeignete Zahnbürste:

Am Anfang ist eine **Handzahnbürste** besser als eine elektrische Zahnbürste aufgrund der psychomotorischen Entwicklung des Kindes: ein kleiner Kopf, abgerundete Borsten und ein Griff, der für die Kinderhand geeignet ist. Die Zahnbürste nach dem Putzen ohne Abdeckung in einen Zahnputzbecher stellen, damit die Borsten gut trocknen können und keine Bakterienvermehrung stattfinden kann. Die Zahnbürste sollte alle 2-3 Monate ausgetauscht werden.

### Die richtige Zahnputztechnik:

KAI-Technik: 1. Kauflächen schrubben, 2. Außenflächen kreisend putzen, 3. Innenflächen auswischen



Das „UM UND AUF“:  
Bis zum Alter von 10 Jahren sollte durch einen Erwachsenen das **tägliche Nachputzen** durchgeführt werden!

Foto: [www.zahn.de](http://www.zahn.de)

### Der 6er Zahn:

Im Alter von ca. 6 Jahren kommen die ersten bleibenden **Backenzähne**. An diesen Stellen waren vorher keine Milchzähne. Diese Zähne sind besonders wichtig, da sie für die Stabilität des Gebisses wichtig sind. Diese Zähne werden oft beim Putzen übersehen! Entdecken sie die 4 Neankömmlinge am besten gemeinsam mit ihrem Kind.

### Besuch des Zahnarztes/der Zahnärztin:

**2 x jährlich** damit festgestellt werden kann, ob die Mundgesundheit in Ordnung ist bzw. damit unbemerkte Zahnschäden rechtzeitig behandelt werden können.

### Zahngesunde Ernährung:

Ausgewogene Ernährung mit **kauintensiven Lebensmitteln**, dazu zählen Brot mit Rinde, Nüsse, Rohkostgemüse und Obst mit Schale. Wasser ist der beste Durstlöscher!