

Prophylaxe- Tipps für Grundschul Kinder

Zahnpflege:

- Auf Sechsjahrmolaren achten, sind erste die Zähne des Zahnwechsels, besonders sorgfältig putzen, Bürste quer stellen
- Zahnputztraining nach der systematischen Zahnputztechnik **KAI**:
- **Kauflächen**: bei geöffnetem Mund Backenzähne unten hin und her putzen, dann Backenzähne im Oberkiefer
- **Außenflächen**: Zähne zusammenbeißen (Tigerbiss) und zuerst große Kreise auf Schneidezähne malen, dann Bürste in Wangentasche verstecken und kreisen lassen, auf andere Seite wechseln
- **Innenflächen**: mit Auswischbewegungen aus dem Handgelenk (wie Gasgeben beim Motorradfahren), von rot nach weiß
- Bis das Schulkind flüssig Schreibschrift schreibt sollten Eltern abends die Zähne ihres Kindes von allen Seiten nachputzen

Fluoride:

- Zahnpasta sollte Fluorid enthalten, ab dem ersten bleibenden Zahn Junior- oder Erwachsenenzahnpasta verwenden (1000-1500ppm Anteil Fluorid), zusätzlich fluoridiertes Speisesalz für die ganze Familie

Ernährung:

- Ausgewogenes Frühstück ist wichtig für Leistungsfähigkeit in Schule
- Zahngesunde Ernährung: Naschen nur zu den Hauptmahlzeiten, danach Zähneputzen
- Zuckerfreier Vormittag: beim Pausenfrühstück auf Süßes verzichten: lieber Obst, Gemüse zum Knabbern, Vollkornbrot mit Käse oder Wurst/Schinken
- Nach Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen Ausschau halten (Aktion zahnfreundlich)
- Zahnpflegekaugummi mit Xylit
- Vorsicht: versteckter Zucker in vielen Lebensmitteln
- Getränke: Softdrinks wie Cola, Limonade, Eistee, isotonische Sportlergetränke, aber auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und Säuerungsmittel
- Besser: Mineralwasser und ungesüßten Tee

Zahnarzt:

- Prophylaxeprogramm beim Zahnarzt: Individualprophylaxe für 6- 17 Jährige, Wichtig: Fissurenversiegelung der Backenzähne und lokale Fluoridgaben

Liebe Eltern, bitte unterstützen Sie Ihr Kind in seinem Bemühen um gesunde Zähne und helfen Sie mit, das unter meiner Anleitung Gelernte im Alltag umzusetzen.