

DIE 4 SÄULEN

DER ZAHNGESUNDHEIT



Zahnpflege:

Mindestes 2x besser
3x täglich die Zähne
mit fluoridhaltiger
Zahnpasta putzen.

Zahnseide oder
Interdentalbürsten
benutzen.

Und nach der Zahn-
putztechnik KAI
putzen.

K A I

K= Kaufläche

A= Außenfläche

I= Innenfläche



Ernährung:

Eine ausgewogene,
abwechslungsreiche
Ernährung.

Lebensmittel und
Getränke bevorzugen
die wenig Zucker und
Säure enthalten.

Am besten Wasser
und ungesüßte
Kräutertees trinken.

Das Trinken aus
Gläsern oder Bechern
verhindert das Dauer-
nuckeln.



Fluoride:

Fluoridhaltige Zahn-
creme zur Härtung des
Zahnschmelzes.

**Ab dem 1. Milchzahn
bis ca. 2 Jahre:**

reiskorngroße Menge

**Bis zum 6. Lebensjahr
1.000 ppm Fluorid**

2 bis 6 Jahre:

erbsengroße Menge

Ab ca. 6. Lebensjahr:

Erwachsenenzahn-
creme 1000-1500 ppm
anwenden.



Zahnarztbesuch:

Sobald der **1. Zahn** da
ist, wird ein Besuch
beim Zahnarzt mit Ih-
rem Kind zum Kennen-
lernen empfohlen.

2x im Jahr sollten Kin-
der/Jugendliche und
Erwachsene zur Kon-
trolle in die Zahnarzt-
praxis gehen.

So können frühzeitig
Schäden erkannt und
behandelt werden.