

Auch wenn du schon toll Zähneputzen kannst, ist es wichtig, dass **Mama** oder **Papa** nochmal **nachputzen**. So sorgt Ihr gemeinsam für blitzeblanke Zähne.

Zum Schluss noch kräftig **Ausspucken** - kurz spülen – damit die Zähne sich richtig wohl fühlen.

Kannst Du sehen, wie deine Zähne jetzt vor Freude lachen? Deine Zahnbürste möchte es genauso machen – drum:

Spüle deine Zahnbürste unter fließendem Wasser. **Klopfe** sie kurz am Beckenrand aus und stelle die Bürste so in den sauberen Zahnputzbecher, dass die Borsten oben herausgucken. Fertig!



Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Dr. Inka Goddon
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Tel.: 023 36 / 93 24 51
www.ak-zahngesundheit-en.de

Zähneputzen - so leicht geht das



für Eltern von Kindern
ab 2 Jahren

Liebe Eltern,

wir haben heute das Zähneputzen nach der **KAI**-Zahnputzsystematik geübt.

KAI steht dabei für die Reihenfolge, in der die Zahnflächen geputzt werden:

K	=	Kauflächen
A	=	Außenflächen
I	=	Innenflächen

Zahnpasta: Ab 2 Jahren wird morgens und abends mit einer **erbsen-großen** Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (1000 ppm Fluorid) geputzt. Mit dem Schulalter wechseln Sie zu einer Junior- oder Erwachsenen-Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt.

Nachputzen: Es ist sinnvoll, dass Sie bis ungefähr zum **8. Geburtstag** die Zähne Ihres Kindes nachputzen. Besonders gut geht das mit einer elektrischen Zahnbürste. Erst wenn Ihr Kind die **Schreibschrift** beherrscht, kann es selber gut genug putzen. Lassen Sie es trotzdem immer auch alleine putzen. Übung macht den Meister!

Sie können den nachfolgenden Text mit Ihrem Kind gemeinsam lesen und nach der Anleitung putzen. Viel Spaß dabei!

Liebe Kinder,

Zähneputzen ist nicht schwer. Die Zähne freuen sich umso mehr. Mit **KAI** ist's kinderleicht und nun beginnen wir sogleich:

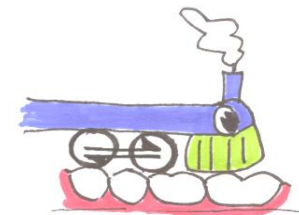


Spüle deinen Mund kräftig mit Wasser aus. Auf die Zahnbürste kommt ein Klecks Zahnpasta, so groß wie eine Erbse.

K
A
I



Die **Kauflächen** sind zuerst dran. Öffne deinen Mund schön weit. Putze die oberen Zähne **hin und her**, dann die unteren Zähne, das ist gar nicht schwer. Hör mal genau hin: Es hört sich an wie eine Eisenbahn.



KAI



Beiße die Zähne zusammen und putze nun von **Außen**. Beginne bei den Backenzähnen auf der einen Seite und putze bis zu den Backenzähnen auf der anderen Seite. Mache dabei **kleine Kreise**. In der Mitte drehst du deine Hand und schiebst die Zahnbürste in die andere Wange.



K
A
I



Nun öffne den Mund wieder und putze die Zähne von **Innen**.

Das kann ganz schön spritzen. Beuge deinen Kopf

tief über das Waschbecken. Du fegst mit deiner Zahnbürste **wie mit einem Besen** – immer fleißig von **Rot** nach **Weiß**, vom Zahnfleisch über den Zahn.

