

Zahnpasta für Kinder richtig portionieren

Verwenden Sie **nur so viel** Zahnpasta **wie nötig!**

Zuviel Zahnpasta im Mund

- führt zu vermehrter Schaumbildung. Dies kann möglicherweise einen Würgereiz auslösen.
- lässt ein kroidiges Gefühl im Mund entstehen, das zu einem Ekelgefühl führen kann.
- hat zur Folge, dass viel Zahnpasta verschluckt wird. Dies kann dauerhaft schädlich werden (z.B. Fluorose durch zu hohe Fluoridzufuhr).



Ab dem **2. Geburtstag** ist für Kinder die richtige Zahnpasta-Portion **erbsen-groß**. Wir empfehlen in der Kita erst ab dem **3. Geburtstag** Zahnpasta zu verwenden.

So können Sie die Zahnpasta gut portionieren:

- Das Portionieren gelingt gut, wenn die Zahnpasta **quer** zum Bürstenfeld mit etwas Abstand aufgetragen wird.
- **Oder:** Portionieren Sie die Zahnpasta auf eine **saubere Unterlage** wie z.B. auf ein spülmaschinenfestes Schneidebrettchen. Tragen Sie die benötigten Portionen in einem deutlichen Abstand zueinander auf. Streichen Sie jeweils mit der Zahnbürste über eine Portion.



Zahnpasta-Tuben gehören **nicht** in die Hände von Kindern.
Sie können die Zahnpasta nicht richtig portionieren.