



SO KÖNNEN SIE MIT IHREM KIND ZÄHNE PUTZEN

Ab dem ersten Zahn und bis ins Grundschulalter sollten Eltern die Zähne ihrer Kleinen vor- bzw. nachputzen.

So gewöhnt sich Ihr Kind bereits von Anfang an daran, dass die tägliche

Mundpflege fester Bestandteil des Lebens ist.

Oral-B® hat für jedes Alter die richtigen Produkte – eine Auswahl finden Sie in der Übersicht.

BABY



Oral-B® Stages Handzahnbürste 0-2 Jahre

- Weiche Borsten
- Antirutschgriff für Erwachsene
- Ideale Größe – optimal abgestimmt auf den Babymund

KID'S



Oral-B® Stages Power 3-5 Jahre

- Griffiges Handstück in Hart-/Weich-Technik, erleichtert kleinen Händen das Festhalten
- Bürstenkopf speziell für kleine Zähne entwickelt
- Erhöhte Borstenreihe zur gründlichen Reinigung der kariesanfälligen Kauflächen
- Kinderfreundliches Design mit Disney-Helden

JUNIOR



Oral-B® Junior 6-12 Jahre

- SENSI UltraThin Aufsteckbürsten mit weichen Borsten, die sanft zum Zahnfleisch und stark gegen Plaque sind
- Selbstständiges Putzen mit elektrischen Zahnbürsten lernen
- Kinderfreundliches Design



Die **Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde e. V.** (DGKIZ) hat sich als wissenschaftliche Fachgesellschaft zum Ziel gesetzt, die Mundgesundheit von Kindern nachhaltig zu verbessern.

Zu ihren Aufgaben und Zielen gehört u. a. die Förderung

- von zahnärztlichen Prophylaxe- und Betreuungskonzepten für Kinder von Geburt an.
- von Verknüpfungen zwischen Wissenschaft und Praxis mit dem Ziel einer flächen-deckenden, qualitativ hochwertigen Versorgung der Bevölkerung.
- einer fachspezifischen Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen.
- der Kommunikation von kinderzahnheilkundlich relevanten Erkenntnissen innerhalb der Zahnärzteschaft, mit Patienten sowie in der Öffentlichkeit.

Die vier Säulen der Kinderzahnheilkunde für eine optimale Mundgesundheit

2x täglich Zähne putzen	Fluoridhaltige Zahncreme	Zahngesunde Ernährung	Regelmäßige Zahnarztbesuche
Morgens und vor dem Schlafengehen Eltern putzen die Zähne ihrer Kinder bis ins Grundschulalter hinein	Entsprechend der Dosierungsempfehlung verwenden	Drei Hauptmahlzeiten, zwei gesunde Snacks und Wasser zwischendurch	Ab dem ersten Zahn

Mehr unter www.oralb.de

© 2019 P&G IDS0000V1DACHDT



MIT TIPPS & TRICKS ZUM ZÄHNEPUTZEN



STARKE ZÄHNE FÜR STARKE KINDER VON ANFANG AN, EIN LEBEN LANG



VON STARKEN ZÄHNEN ZU STARKEN KINDERN

Es ist nie zu früh, sich der Mundgesundheit Ihrer Kinder zu widmen. **Gute Mundhygiene beginnt bereits im Säuglingsalter.**

Erste Zähne bilden sich schon vor der Geburt und nach ca. sechs Monaten bahnen sie sich ihren Weg durch das Zahnfleisch des Säuglings. Normalerweise sind mit dem Alter von drei Jahren alle 20 Milchzähne vorhanden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und hilfreiche

Tipps und Tricks rund ums Thema Mundgesundheit.

Vier Säulen der Kinderzahnheilkunde für eine optimale Mundgesundheit:

1. 2x täglich Zähne putzen, morgens und vor dem Schlafengehen
2. Verwendung von fluoridhaltiger Zahncreme
3. Zahngesunde Ernährung
4. Regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem ersten Zahn

DER 1. ZAHNARZTBESUCH

Wann ist wohl die beste Zeit, zum ersten Mal den Zahnarzt aufzusuchen? Die Antwort lautet: **sobald der erste Zahn da ist.** Die regelmäßigen Zahnarztbesuche starten mit einem Aufklärungsgespräch mit Themen wie z. B.: Mundhygiene, Zahngesundheit, zahngesunde Ernährung und Gebissentwicklung. Der Zahnarzt ist der Experte, der den Eltern hilft, die Mundgesundheit ihrer Kinder von Anfang an optimal zu fördern.



KARIESPROPHYLAXE MIT DER RICHTIGEN ZAHNCREME

Es gibt keine bessere Zeit, gesunde Mundpflegegewohnheiten zu starten, als im Kindesalter.

Produkten motivieren Ihr Kind, sich gesunde Putzgewohnheiten anzueignen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind lernt, die Zahncreme auszuspucken.

Fluoridhaltige Zahncremes, wie z. B. Oral-B® Stages, sind für Kindermünder entwickelt, bieten effektiven Schutz vor Karies und stärken den Zahnschmelz.

Der Fruchtgeschmack und auch die beliebten Figuren auf den



0-6 Jahre



Ab 3 Jahre

DIE RICHTIGE MENGE ZAHNCREME IST ERBSENGROSS



0-2 Jahre

3-5 Jahre

RICHTIGES PUTZEN



KLEINE ZAHNPUTZANLEITUNG NACH DER KAI-METHODE

Von Anfang an ist die richtige Zahnputztechnik wichtig, damit die Zähne Ihres Kindes sauber werden und gesund bleiben. Experten raten, Kindern die **KAI-Zahnputztechnik** (Kauflächen – Außen-seiten – Innenseiten) beizubringen.

Achten Sie jedoch darauf, dass immer mindestens **2x täglich für mindestens zwei Minuten die Zähne geputzt werden – morgens und vor dem Schlafengehen.**

Frühestens ab dem Grundschulalter sind Kinder motorisch in der Lage, sich eigenständig die Zähne zu putzen.



KAUFLÄCHEN

AUSSENSEITE

INNENSEITE

ELEKTRISCH

Bürstenkopf auf den Kauflächen ansetzen und je für einige Sekunden von Zahn zu Zahn bis zum hintersten Backenzahn führen.

Die Zahnbürste außen ansetzen und am Zahnfleischrand entlangführen. Durch An- und Abwinkeln werden auch die Zahnzwischenräume gereinigt.

Anschließend die Innenseiten der Zähne reinigen. Dabei an den Schneidezähnen etwas länger verweilen.

MANUELL

Zahnbürste auf den Kauflächen ansetzen und mit kurzen Hin- und Her-Bewegungen bis zum hintersten Backenzahn putzen.

Die Zahnbürste an den Außen-seiten ansetzen und mit kreisförmigen Bewegungen putzen. Von der Mitte aus nach rechts und nach links putzen.

Anschließend die Innenseiten der Zähne mit kleinen Drehbewegungen reinigen. Dabei an den Schneidezähnen etwas länger verweilen.

Ein regelmäßiges Wechseln der Zahn- oder Aufsteckbürste alle 6 bis 8 Wochen ist wichtig.

SO KÖNNEN SIE MIT IHREM KIND ZÄHNE PUTZEN:



Kind auf dem Rücken liegend

Kind auf dem Schoß/Stuhl sitzend

Hinter dem Kind stehend

ERNÄHRUNG



GESUNDE ERNÄHRUNG ERHÄLT DIE ZAHNGESUNDHEIT



Achten Sie besonders auf versteckten Zucker in Lebensmitteln und Getränken.

- Auch Zähne brauchen Erholung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zwischen den Hauptmahlzeiten nur wenig nascht.
- Ungesundes Essen gehört zur Realität. Keine Sorge! Versuchen Sie einfach, dass solche Tage nicht zu oft vorkommen, und bieten Sie Ihrem Kind am nächsten Tag wieder gesunde Alternativen an.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Snacks und Getränke, besonders kurz vor dem Schlafengehen. Putzen Sie direkt vor dem Zubettgehen die Zähne Ihres Kindes und geben Sie ihm danach nur noch Wasser zu trinken.



Zahnfreundliche Lebensmittel:

Wasser • Milch • ungesüßte Tees • frische Früchte • Gemüse • Käse • Brot • Cracker • Naturjoghurt



Zahnschädliche Lebensmittel:

Fruchtquatschies • Schokolade • Kakao • getrocknete Früchte • Kekse und Kuchen • Eis • gesüßtes Müsli/Cornflakes • Säfte • Softdrinks • gesüßter Joghurt • Marmelade/Honig • Smoothies • Sirup

3 Mahlzeiten, 2 gesunde Snacks und genügend Wasser zwischendurch.



HILFREICHE TIPPS BEIM PUTZEN

Passen Sie das Putzen der morgendlichen und abendlichen Routine Ihres Kindes an. Verknüpfen Sie es beispielsweise mit dem Anziehen der Schuhe oder der Gute-Nacht-Geschichte.

Seien Sie ein Vorbild. Putzen Sie Ihre Zähne zusammen mit Ihrem Kind. Zeigen Sie, wie es richtig gemacht wird, und übernehmen Sie gegen Ende wieder die Führung. So stellen Sie sicher, dass gründlich geputzt und keine Zahncreme verschluckt wurde.

Vergessen Sie nicht den Spaß. Erzwingen Sie nichts, sondern ziehen Sie lieber ein paar Grimassen, die Ihren Liebling zum Lachen bringen. Mit jedem Lachen nutzen Sie den Moment, ein paar Zähne zu putzen.



Singen oder spielen Sie den Lieblings-song Ihres Kindes. Dies beruhigt und schafft eine positive Atmosphäre.



Loben und ermuntern Sie Ihr Kind, besonders wenn es mitmacht und von allein den Mund öffnet, um Ihnen das Putzen zu erleichtern.



Auch die **Disney Magic Timer-App** erhöht den Spaß beim Putzen und bietet ein kindgerechtes Zahnputztraining. Mit der App putzen 90 % der Kinder länger.¹



¹ Basierend auf einer Studie mit 52 Kindern im Alter von 4-14 Jahren im Jahr 2014.