

KAI-Methode



K = Kauflächen putzen

Begonnen wird bei den Kauflächen der Backenzähne. Die Bürste wird mit horizontalen Hin- und Herbewegungen geführt. alle Kauflächen werden nach

dieser Methode links und rechts, im Ober- und Unterkiefer, geputzt.



A = Außenflächen putzen

Die Schneidezähne werden aufeinander gestellt, die Zahnreihen bleiben geschlossen und die Bürste malt große Kreise auf die Außenflächen. Dabei wird die Zahnbürste ganz hinten angesetzt und rundherum am Zahnbogen entlang geführt, bis man auf der anderen Seite ankommt.



I = Innenflächen putzen

Die Zahninnenflächen werden mit kleinen Kreisen oder mit Drehbewegungen von "rot nach weiß" gereinigt. Auch hier keinen Zahn vergessen!

Links und rechts sowie oben und unten gründlich putzen.

Bildquelle:
Verein für Zahnhygiene e.V.

Veröffentlichung: November 2021

Haben Sie noch Fragen?

Möchten Sie mehr zum Thema Zahngesundheit Ihres Kindes wissen?

Sprechen Sie uns gerne an.



Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Team Zahngesundheit
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Dr. Harald Pötter
Zahnarzt
Tel. 0541 501-2121
Fax: 0541 501-62121
Harald.Poetter@Lkos.de

www.landkreis-osnabrueck.de

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



MUNDHYGIENE VON ANFANG AN

für gesunde Kinderzähne

Foto: © Landkreis Osnabrück



Zehn Tipps für gesunde Kinderzähne

1 Das Einschlafen an der Brust / Nuckelflasche oder mehrmaliges nächtliches Trinken / Stillen ist Gift für die Zähne. Gewöhnen Sie Ihr Kind an feste Trinkzeiten. Nacht- und Ruhephasen sind zum Schlafen da!

2 Geben Sie Ihrem Kind keine Trinkflasche zur „Selbstbedienung“ mit ins Bett oder in den Kinderwagen.

3 Wenn Ihr Kind alleine sitzen kann, lassen Sie es aus einer Tasse trinken. Die wenigsten Kinder brauchen eine Trinklerntasse. Ab dem ersten Geburtstag sollte Ihr Kind nur noch aus einer Tasse oder einem Becher trinken.



4 Obst- und Gemüsesäfte enthalten Zucker



sowie Säure und sind deshalb schlecht für die Zähne. Reichen Sie lieber Obst und Gemüse als ganze Frucht (in geeigneten Portionen), denn dort stecken die wertvollen Bestandteile

für eine gesunde Ernährung drin. Als Durstlöscher am Tag und in der Nacht eignen sich ungesüßter Tee oder Wasser.

5 Für das Lutschen und Saugen im Bett



reicht ein Schnuller! Sind die ersten Zähnchen da, sollten Sie das Nuckeln langsam abgewöhnen.

Spätestens mit drei Jahren sollte das Nuckeln ganz abgestellt werden, da sonst bleibende Kieferverformungen entstehen können.

6 Ab dem 1. Milchzahn zweimal täglich die



Zähne putzen; beginnen Sie mit einer kleinen, weichen Zahnbürste. Solange Ihr Kind D-Fluoretten vom Kinderarzt bekommt, sollten Sie auf Zahnpasta mit Fluorid verzichten.

Wenn nur Vitamin D verabreicht wird, verwenden Sie bitte eine reiskorngroße Menge. Ab dem 2. Geburtstag wird zweimal täglich mit einer erbsengroße Menge Kinderzahnpasta geputzt. Abends nach dem Putzen nur noch ungesüßten Tee oder Wasser reichen.

7 Schauen Sie immer wieder die Zähne



Ihres Kindes genau an. Schieben Sie die Lippe hoch oder runter und **kontrollieren Sie die Schneidezähne**, ob sie sauber sind oder ob Zahnbelag zu sehen ist.

8 Wenn Ihr Kind an der Familienkost teilnimmt (und keine D-Fluoretten mehr bekommt), verwenden Sie Speisesalz mit Fluorid zum Kochen und Salzen. Es empfiehlt sich, zusätzlich eine fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden, wenn Sie sicher sind, dass diese nicht in größeren Mengen verschluckt wird.

9 Nehmen Sie ihr Kind so früh wie möglich mit zu Ihren Zahnarztterminen, damit es sich an das Umfeld gewöhnt. Vom sechsten Lebensmonat



an sollten die Zähne Ihres Kindes auch regelmäßig in der Praxis untersucht werden. Diese Untersuchungen sind in den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten.

10 Seien Sie als Erziehungsberechtigte Vorbild



und legen so den Grundstein für eine lebenslange und gute Mundhygiene. Achten Sie bei Ihren Kindern auch noch im Jugendlichenalter darauf, dass die Zähne regelmäßig und richtig geputzt werden.