



Sehr geehrte Sorgeberechtigte,

schöne Zähne machen stark und selbstbewusst!

Helfen Sie daher Ihrem Kind, auf die Zähne aufzupassen, damit nichts “schief” gehen kann.
Fehlstellungen im Gebiss können eine Reihe von Folgen haben,
wie z.B. Sprachstörungen, höheres Kariesrisiko,
Kautstörungen, Kopfschmerzen usw.

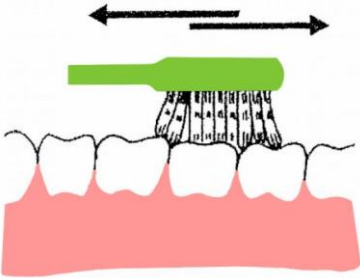
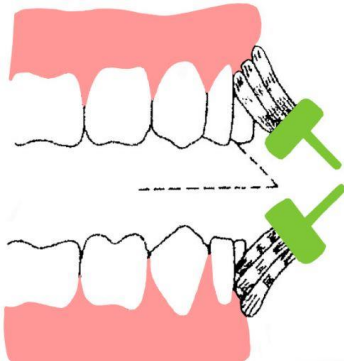
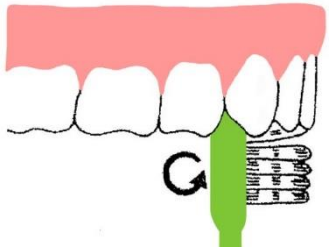
Was können Sie tun, damit Ihr Kind keine Fehlstellungen bekommt bzw. eine evtl. bestehende Fehlstellung beseitigt werden kann?

- ☺ Gehen Sie mit Ihrem Kind zweimal jährlich zu Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt zur Kontrolle.
- ☺ Informieren Sie sich auch bei Ihrer Kieferorthopädin/Ihrem Kieferorthopäden, ob eine behandlungsbedürftige Zahn-/Kieferfehlstellung vorliegt.
- ☺ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zweimal täglich die Zähne nach der **KAI^{plus} Zahnputztechnik** putzt:
 - ☺ **nach** dem Frühstück und **vor** dem Schlafen gehen mit einer Junior- oder Erwachsenen-zahnpasta mit 1450 ppm Fluorid.
 - ☺ nach der abendlichen Zahnpflege soll **nichts** mehr gegessen und nur noch Wasser/Mineralwasser getrunken werden.
- ☺ Eine schlechte Mundhygiene oder Lutschgewohnheiten an Daumen, Bleistift oder auch falsches Schlucken können eine Zahnfehlstellung begünstigen.

Der Zahngesundheitsdienst empfiehlt:

Das Zahnputzsystem nach KAI^{plus}, siehe Rückseite.

KAI^{plus} Zahnputzsystematik für Kinder ab der 3. Klasse und für Jugendliche und Erwachsene

K		<u>K</u>auflächen Mit Hin- und Her-Bewegungen putzen. Immer ganz hinten beginnen! <u>Unten:</u> eine Seite - andere Seite <u>Oben:</u> eine Seite - andere Seite Jeweils bis zehn zählen!
A		<u>A</u>ußenflächen Zahnbürste so ansetzen, dass die Borsten sowohl am Zahn als auch am Zahnfleisch anliegen. Kleine Rüttelbewegungen durchführen. Bürste absetzen, erneut ansetzen. Immer ganz hinten beginnen! <u>Unten:</u> eine Seite - Eckzahn - Vorne - Eckzahn - andere Seite <u>Oben:</u> eine Seite - Eckzahn - Vorne - Eckzahn - andere Seite Jeweils bis zehn zählen!
I		<u>I</u>nnenflächen Auswischbewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn. Handbewegung wie Gasgeben beim Motorradfahren oder wie beim Tischkickerspielen. Immer ganz hinten beginnen! <u>Unten:</u> eine Seite - vorne - andere Seite <u>Oben:</u> eine Seite - vorne - andere Seite Jeweils bis zehn zählen!

(Beim Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste bleibt die Zahnputztechnik gleich.)

- Putz deine Zähne morgens und abends direkt **nach** dem Essen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta für Jugendliche oder Erwachsenen (**1000 - 1450 ppm Fluorid**) sauber. Nach der abendlichen Zahnpflege sollst du **nichts** mehr essen und nur noch Wasser oder Mineralwasser trinken.
- Entscheidend ist, dass du deine Zähne (und dein Zahnfleisch) nur mit leichtem Druck putzt. Für eine gute Reinigung sind nur die **Putzdauer** und die **Putztechnik** wichtig.
- Lass dir von deiner Zahnärztin/deinem Zahnarzt zeigen, wie du mit Zahnseide deine Zahnzwischenräume optimal reinigen kannst.

plus

Geh zweimal im Jahr zu deiner Zahnärztin/deinem Zahnarzt und lass deine Zähne nachschauen!