



# Zähne putzen leicht gemacht

Für  
Kinder von  
3-8 Jahren



## zuckerarme Ernährung

### Ohne Zucker keine Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache der Zahnkaries. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaques) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die Schmelz und Zahnbein auflösen. Diese Bakterien scheiden auch Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen. Dies lässt sich durch die tägliche, sorgfältige Entfernung der Beläge vermeiden.

### «zuckerfrei» – «zahnfreundlich»

Die Begriffe «ohne Zucker» oder «zuckerfrei» bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker (Saccharose) enthalten ist. Es könnten aber andere Zuckerarten, wie z.B. Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glukose), enthalten sein. Lebensmittel mit solchen Zuckerarten erzeugen also bei häufigem Genuss auch Zahnkaries.



Nur der Begriff «zahnfreundlich» gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süßigkeiten den Zähnen nicht schaden.

### Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten

Naschen zwischendurch zerstört die Zähne. Gezuckerte Speisen dürfen nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- Eine zuckerhaltige Speise auf einmal genossen ist für die Zähne weniger schädlich, als die gleiche Menge in mehreren kleinen Portionen.
- Die zuckerhaltigen Speisereste müssen sofort (innerhalb von zehn Minuten) durch Zähneputzen entfernt werden.
- Stark gezuckerte Speisen verdrängen eine gesunde Kost, verderben den Appetit und können zu Übergewicht führen.
- Fruchtsäfte und Vitamingetränke sind als Durstlöscher nicht geeignet, da sie ausser Zucker auch Säure enthalten, welche Erosionen verursachen und die Entstehung von Karies zusätzlich begünstigen.





## zwischenmahlzeiten

### Gesunde Zwischenmahlzeiten

- Äpfel, Karotten, allgemein frische Früchte und frisches Gemüse
- Dunkles Brot, Reiswaffeln, Vollkornzwieback (zuckerfrei)
- Käse, Naturquark oder Naturjoghurt mit frischen Früchten und Nüssen
- Zum Trinken eignet sich Wasser oder ungesüsster Tee am besten

### Nicht geeignete Zwischenmahlzeiten

- Bananen und Dörrobst, Konfitüren- und Honigbrote
- Glace, Schokolade, zuckerhaltige Backwaren, Milchschnitten, Farmerstengel, Schokoladeriegel und Schleckereien
- Obstkuchen (Wähen) enthalten Mehl und Zucker zugleich und sind dadurch sehr klebrig
- Süsse und zuckerhaltige Getränke
- Zuckerhaltige Babyguetzli

### Wichtig für Babies

Der Flüssigkeitsbedarf des Säuglings ist mit den Milchmahlzeiten gedeckt. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Wasser der beste Durstlöcher.

Achten Sie auf den Inhalt der Schoppenflasche: Sirup, Eistee, Milch oder Schokomilch, Fruchtsäfte, Vitamingetränke und andere zuckerhaltige Getränke sind schädlich, wenn sie vom Säugling über lange Zeit oder beim Einschlafen getrunken werden. Im Schlaf ist die Produktion von Speichel, der gegen Säure schützt, rund zehnmal geringer als im Wachzustand. Daher herrscht eine massiv erhöhte Kariesgefahr!

Für die Breimahlzeiten eines Säuglings sollten reife Früchte verwendet werden. Damit wird das Bedürfnis nach Süßem genügend abgedeckt. Zusätzlicher Zucker oder Honig ist schädlich. Fertigbrei enthält oft Zucker und sollte deshalb auf die Zusammensetzung hin überprüft werden.

Wenn Süßigkeiten den Charakter des Besonderen behalten und eine Ausnahme bleiben, lernen die Kinder damit umzugehen. Sobald der erste Zahn durchbricht, ist es die Aufgabe der Eltern, die Zähne mit wenig Zahnpasta zu putzen.

- **Nachts am besten nur Wasser zu trinken geben**
- **Nuggis dürfen nie in Honig oder Zucker getaucht werden**



# Zahnpflege

## Zahnpflege

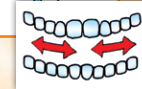
Nach jeder Hauptmahlzeit und vor dem Schlafengehen sollten die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. Am Abend sollten die Eltern den Kindern die Zähne putzen oder nachputzen. Bei Kindern ab 5 Jahren sollte darauf geachtet werden, dass die hintersten neuen Stockzähne gut mitgeputzt werden.

## Zahnpasta- und Zahnbürstenempfehlung

Wir empfehlen für Kinder eine Zahnbürste mit einem kleineren Bürstenkopf, beispielsweise eine Kinderzahnbürste für 3 bis 6 Jahre. Als Zahnpasta empfehlen wir eine fluoridhaltige Zahnpasta: Für Kinder bis 5 Jahre eine Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von mindestens 250 ppm, ab dem 6. Lebensjahr eine Juniorzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1400 ppm (diese Angaben finden Sie auf der Zahnpastatube).

## Fluorid-Gel

Wenn der Zahnwechsel beginnt – etwa ab dem 6. Lebensjahr – sollten die Zähne zusätzlich 1x pro Woche mit einem Fluorid-Gel geputzt werden. Am besten nach dem Zähneputzen vor dem Schlafengehen, nochmals für ca. 2 Minuten, ohne nachspülen.



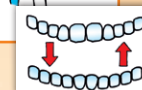
## Kauflächen

Zuerst den Mund gut ausspülen. Dann die Kauflächen der Backenzähne links und rechts, oben und unten kräftig bürsten, damit weder Speisereste noch Zahnbeläge zurückbleiben.



## Aussenflächen

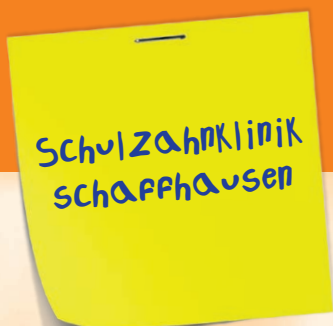
Danach in kleinen Kreisbewegungen alle Aussenflächen vom letzten Zahn ganz hinten bis nach vorne zur Mitte putzen.



## Innenflächen

Zuletzt werden alle Innenflächen der Zähne sorgfältig Zahn für Zahn von Rot nach Weiss, also vom Zahnfleisch zur Zahnkrone, gereinigt. Kurz nachspülen. Fertig.

Ab dem Schulalter werden die oberen und unteren Schneidezähne getrennt geputzt!



**Ebenfalls erhältlich:**

- Zähne putzen leicht gemacht: Für Jugendliche ab 8 Jahren
- Zähne putzen leicht gemacht: Mit einer Zahnsperre



**Schulzahnklinik  
des Kantons Schaffhausen**  
Rheinstrasse 23  
8200 Schaffhausen

Telefon 052 625 14 55  
[www.schulzahnklinik.ch](http://www.schulzahnklinik.ch)  
[info@schulzahnklinik.ch](mailto:info@schulzahnklinik.ch)

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 7.00–19.00 Uhr  
Sa 8.00–11.00 Uhr\*

\*ausser in den Schulferien

