



# Zähne putzen leicht gemacht

Für  
Jugendliche  
ab 8 Jahren



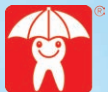
## Zuckerarme Ernährung

### Ohne Zucker keine Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache der Zahnkaries. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) 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 (Fruktose) 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.



## Zwischen- mahlzeiten

### 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

### Zähneputzen und Zahnseide

Nach jeder Hauptmahlzeit und vor dem Schlafengehen sollten die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. 1x täglich am Abend sollte Zahnseide verwendet werden, um die Zwischenräume der Zähne zu reinigen.

### Zahnpasta- und Zahnbürstenempfehlung

Wir empfehlen für Jugendliche eine Zahnbürste mit einem eher kleineren Bürstenkopf, beispielsweise eine Juniorzahnbürste für 6 bis 12 Jahre. Als Zahnpasta empfehlen wir eine fluoridhaltige Junior-Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von mindestens 1400 ppm.

Wenn der Zahnwechsel abgeschlossen ist, das heisst, wenn alle bleibenden Zähne da sind, auf eine Erwachsenen-Zahnpasta wechseln, die ebenfalls einen Mindestfluoridgehalt von 1400 ppm aufweist (diese Angaben finden Sie auf der Zahnpastatube).

### Fluorid-Gel

Die bleibenden Zähne sollten 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.



## Zahnpflege

### Zähneputzen leicht gemacht



#### Aussenflächen

Ohne grossen Anpressdruck Borsten halb auf den Zahn und halb aufs Zahnfleisch halten und mit kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne putzen.



#### Innenflächen

Zahnbürste schräg halten, halb auf den Zahn und halb auf das Zahnfleisch, und mit Zick-Zack-Bewegungen von hinten nach vorne putzen.

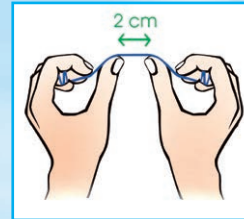


#### Kauflächen

Zuletzt werden die Kauflächen aller Seitenzähne mit kurzen Hin- und Her-Bewegungen gebürstet.

Die Zähne immer im selben Ablauf putzen, beispielsweise im Uhrzeigersinn. Die oberen Zähne und die unteren Zähne werden getrennt geputzt.

### Richtige Anwendung der Zahnseide



Eine Armlänge Zahnseide abreißen und über den rechten Mittelfinger aufwickeln. Über den linken Mittelfinger 10 cm aufwickeln. Dann die Zahnseide zwischen den Daumen spannen.



Die Zahnseide durch Hin- und Her-Bewegungen vorsichtig zwischen die Zähne führen.



Die Seide um die Zahnfläche spannen und 3–4 mal über die ganze Zahnhöhe auf und ab bewegen. Nach der Pflege eines Zwischenraumes ein frisches Stück Zahnseide vom rechten Mittelfinger abwickeln und auf den linken Mittelfinger aufwickeln. Dann mit der Reinigung fortfahren.



### Ebenfalls erhältlich:

- Zähne putzen leicht gemacht:  
Für Kinder von 3 bis 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

