



Zähne putzen leicht gemacht – mit dem Zahnputz-Song des kleinen Drachens



Schulzahnärztlicher Dienst

Systematik des Zähneputzens

Kinderzähne sollen direkt anschliessend nach jeder Hauptmahlzeit sowie nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit geputzt werden. Einmal am Tag, am besten abends, sind die Zähne besonders gründlich zu reinigen. Bitte die Aussen- und Innenflächen bis und mit Zahnfleischrand bürsten. Nach welchem Schema sollen Kinderzähne geputzt werden?

1. Kauflächen



- ▶ oben rechts — oben links
- ▶ unten rechts — unten links
- ▶ von hinten nach vorne mit kleinen Bewegungen

2. Aussenflächen seitlich



- ▶ Zahnreihen geschlossen
- ▶ rechts — dann links
- ▶ von hinten bis zum Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Ab-Bewegungen**
- ▶ Nach dem Zahnwechsel (etwa ab 3. Primarschulklasse) Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen

3. Aussenflächen vorn



- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ von rechts nach links
- ▶ zuerst oben, dann unten mit kleinen **Auf-** und **Ab-Bewegungen**



4. Innenflächen oben



- ▶ Von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen** Auf- und Ab-Bewegungen

5. Innenflächen unten



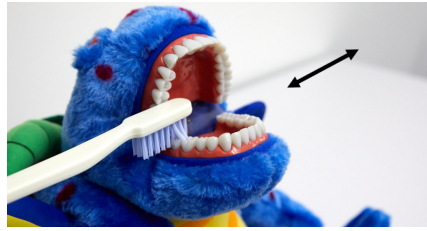
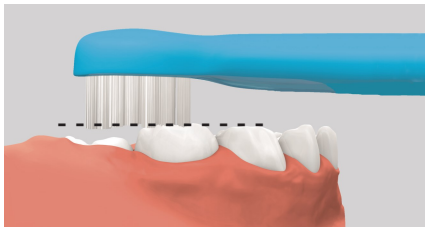
- ▶ Von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen** Auf- und Ab-Bewegungen

Unterstützung Zahnputz-Song



Mit dem Zahnputzsong des Schulzahnärztlichen Dienstes lernen Kinder die richtige Zahnputztechnik auf spielerische Art und Weise. Sie finden den Song unter dem QR-Code oben oder auf der Rückseite.

Bitte beachten Sie: Durchbrechende Backenzähne müssen speziell geputzt



Bei Durchbruch der ersten Backenzähne (ab etwa 6 Jahren)

Mit den üblichen Techniken ist es kaum möglich, die (noch) unter der Kauebene der Milchzähne stehenden Backenzähne korrekt zu reinigen. Mit den seitlichen Bewegungen kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Backenzahn überwunden werden.

Warum sind seitliche Bewegungen wichtig?

Mit kleinen seitlichen Bewegungen können die Kauflächen der bleibenden Backenzähne ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt werden. Dies solange, bis sie fertig durchgebrochen sind. Erfahrungsgemäss sollten die Eltern diese Aufgabe übernehmen.

Tipps zur Zahnbürste
Am besten wird eine Zahnbürste mit einem kurzen, schmalen Bürstenkopf verwendet. Sobald die Borsten auseinanderweichen, sollte die Zahnbürste ersetzt werden.

Fluorid-Zahnpasta, fluoridhaltiges Salz und Fluorid-Gelée

Welche Zahnpasta verwenden?

Bakterien in den Zahnbelägen wandeln Zucker innert weniger Minuten zu Säure um. Diese Säure kann den Zahnschmelz auflösen. Fluorid schützt die Zähne, indem es den Zahnschmelz von aussen widerstandsfähiger gegen diese Säure macht. Zur wirksamen Kariesvorbeugung sollte das Zähneputzen deshalb stets mit fluoridhaltiger Zahnpasta durchgeführt werden.

1. Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpasta

- ▶ Ab Durchbruch des 1. Milchzahnes Zähne mit fluoridierter «Kinderzahnpasta» (0.05% [500ppm] Fluorid) putzen.
- ▶ Ab Durchbruch des 1. bleibenden Backenzahns Zähne mit «junior» oder «normaler» Fluoridzahnpasta (0.15% [1500ppm] Fluorid) reinigen.
- ▶ Nach dem Zähneputzen die Zahnpasta ausspucken und mit wenig Wasser spülen.

2. Bei erhöhtem Kariesrisiko: Zusätzliche Anwendung von Fluoridgelée 1x pro Woche

Ab dem 6. Altersjahr wird bei erhöhtem Kariesrisiko das wöchentliche Zähneputzen mit einem Fluoridgelée, der 1.25% (12500 ppm) Fluorid enthält, empfohlen. Am besten verwenden Sie den Fluoridgelée abends. Danach mit wenig Wasser spülen und während mindestens einer Stunde nichts essen oder trinken. So kann das Fluorid lange auf den Zahnschmelz einwirken und einen besseren Schutz vor Karies bieten.

Anstelle der wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung kann der Mund auch täglich mit einer Fluoridlösung (bis 0.03% [300ppm] Fluorid) gespült werden. Dies ergänzend zum Zähneputzen und nicht als Ersatz. Bei Kindern und Jugendlichen mit Zahnspannen ist die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung sinnvoll.

Zusätzlich: fluoridhaltiges Speisesalz verwenden

Für eine optimale Kariesvorbeugung empfehlen wir neben der Anwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta und Gelée die Benützung von fluoridiertem Kochsalz (Pakete mit grünem Aufdruck).

Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes mit 0.025% (250ppm) Fluorid «JURA-SEL» wird für die Zubereitung aller Speisen in der Küche und am Tisch empfohlen. So kann jedes Familienmitglied von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes profitieren.

Weil gesunde Zähne wichtig sind – ein ganzes Leben lang.



Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulzahnärztlicher Dienst
Die Kontaktinformationen Ihrer Schulzahnklinik finden sie online unter:
stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

