

Mein Stundenplan

Name

Klasse



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Stunde					
2. Stunde					
3. Stunde					
4. Stunde					
5. Stunde					
6. Stunde					
Vereine/AGs					

Mein zahngesunder Schultag



So bleiben die Zähne Ihres Kindes gesund

Kassenzahnärztliche Vereinigung (KZVWL) und Zahnärztekammer (ZÄKWL) in Westfalen-Lippe geben Tipps für starke und gesunde Zähne:

Richtiges und regelmäßiges Zähneputzen

Reihenfolge (K = Kaufläche / A = Außenfläche / I = Innenfläche):



1. Mund gründlich ausspülen und Zahnbürste anfeuchten.
2. Mund weit öffnen. KAUFÄCHEN mit kurzen hin-und-her-Bewegungen bürsten. Oben beginnend von hinten nach vorne und zurück, danach dasselbe unten.
3. Zähne aufeinander stellen. AUSSENFLÄCHEN mit kleinen Kreisbewegungen von hinten nach vorne und wieder nach hinten putzen.
4. Mund wieder weit öffnen. INNENFLÄCHEN mit heraus-fegenden Bewegungen zuerst oben und schließlich unten reinigen.
5. Schaum ausspucken, die Zahnbürste abspülen und ausklopfen.

Gesunde Ernährung

- Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Bieten Sie gesunde Alternativen wie Obst, Gemüse oder zahnfreundliche Süßigkeiten (rotes Quadrat mit einem weißen Zahnmannchen drauf) an
- Wasser oder ungesüßte Kräutertees sind perfekt gegen Durst
- Wenn Süßigkeiten oder süße Getränke, dann nach den Hauptmahlzeiten und anschließendes Zähneputzen nicht vergessen



Damit die Zähne weiter stark und gesund bleiben ist neben einem eingeschränkten Zuckerkonsum das Zähneputzen nach den Mahlzeiten unverzichtbar. Hier raten die Zahnärzte zu bewährten fluoridhaltigen Zahnpasten. Sie sind nachweislich der beste Schutz vor Karies. Schließlich rundet der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt die optimale Zahnentwicklung ab.

