

Zum Schluss noch kräftig **Ausspucken** - kurz spülen – damit die Zähne sich richtig wohl fühlen.

Kannst Du sehen, wie deine Zähne jetzt vor Freude lachen? Deine Zahnbürste möchte es genauso machen – drum:

Spüle deine Zahnbürste unter fließendem Wasser. **Klopfe** sie kurz am Beckenrand aus und stelle die Bürste so in den sauberen Zahnputzbecher, dass die Borsten oben herausgucken. Fertig!



Auch wenn du schon toll Zähneputzen kannst, ist es wichtig, dass **Mama** oder **Papa** nochmal **nachputzen**. So sorgt Ihr gemeinsam für blitzblanke Zähne

Besuchen Sie gerne unsere Homepage:
www.zahngesundheit-en.de



Impressum:
Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
zahngesundheit@en-kreis.de



Zähneputzen - so leicht geht das!



Elterninformation
ab dem 2. Geburtstag

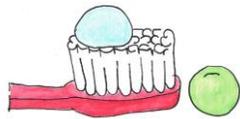
Liebe Eltern,

in der Kita übt Ihr Kind das Zähneputzen nach der **KAI-Zahnputzsystematik**.

KAI steht für die **Reihenfolge**, in der die Zahnflächen geputzt werden:

- K** = Kauflächen
- A** = Außenflächen
- I** = Innenflächen

Ab dem **2. Geburtstag** wird mit einer **erbsengroßen** Menge **fluoridhaltiger** Kinderzahnpaste (1000 ppm) geputzt.



Mit dem **Schulalter** wechseln Sie zu einer Junior- oder Erwachsenenzahnpaste mit höherem Fluoridgehalt. Die Portion bleibt gleich groß.

Putzen Sie ungefähr bis zum **8. Geburtstag** die Zähne Ihres Kindes nach.

Erst wenn Ihr Kind flüssig schreibt, kann es selber gut Zähne putzen.



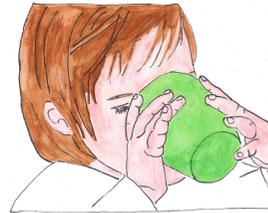
Lassen Sie Ihr Kind zuerst alleine putzen. Übung macht den Meister!

Sie können den nachfolgenden Text mit Ihrem Kind gemeinsam lesen und nach der Anleitung putzen. Viel Spaß!

Liebes Kind,

Zähneputzen ist nicht schwer. Die Zähne freuen sich umso mehr. Mit **KAI** ist's kinderleicht und nun beginnen wir sogleich:

Spüle deinen Mund kräftig mit Wasser **aus**.



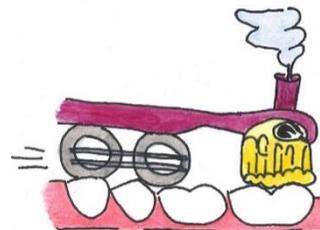
Auf die Zahnbürste kommt ein Klecks **Zahnpasta**, so groß wie eine **Erbs**e.



K
A
I



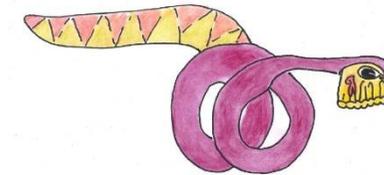
Die **Kauflächen** sind zuerst dran. Öffne deinen Mund schön weit. Putze die oberen Zähne **hin und her**, dann die unteren Zähne, das ist gar nicht schwer. Hörst du beim Putzen die Eisenbahn?



K
A
I



Beiße die Zähne zusammen und putze nun von **Außen**. Beginne bei den Backenzähnen auf der einen Seite und putze bis zu den Backenzähnen auf der anderen Seite. Mache dabei **kleine Kreise**. In der Mitte drehst du deine Hand und schiebst die Zahnbürste in die andere Wange. Die Zahnbürste wird zu einer Schlange.



K
A
I



Öffne den Mund und putze die Zähne von **Innen**. Das kann spritzen. Beuge deinen Kopf tief über das Waschbecken. Feg mit deiner Zahnbürste **wie mit einem Besen** von **Rot** nach **Weiß** mit ganz viel Fleiß.

