

Meine
Freundin



Conni



Mach mit:
mindestens
2x täglich
Zähne putzen

Signal

Liebe Kinder,

macht mit: Mindestens 2 x täglich Zähne putzen ist die Grundlage für gesunde Zähne. Seid **Zahnputzprofis** und gebt Bakterien und Karies keine Chance.

Ihr habt 20 tolle, weiße Milchzähne. Passt gut auf sie auf! Wir zeigen, dass richtiges Zähneputzen riesigen Spaß macht und ganz einfach ist.



Das macht
richtig Spaß!

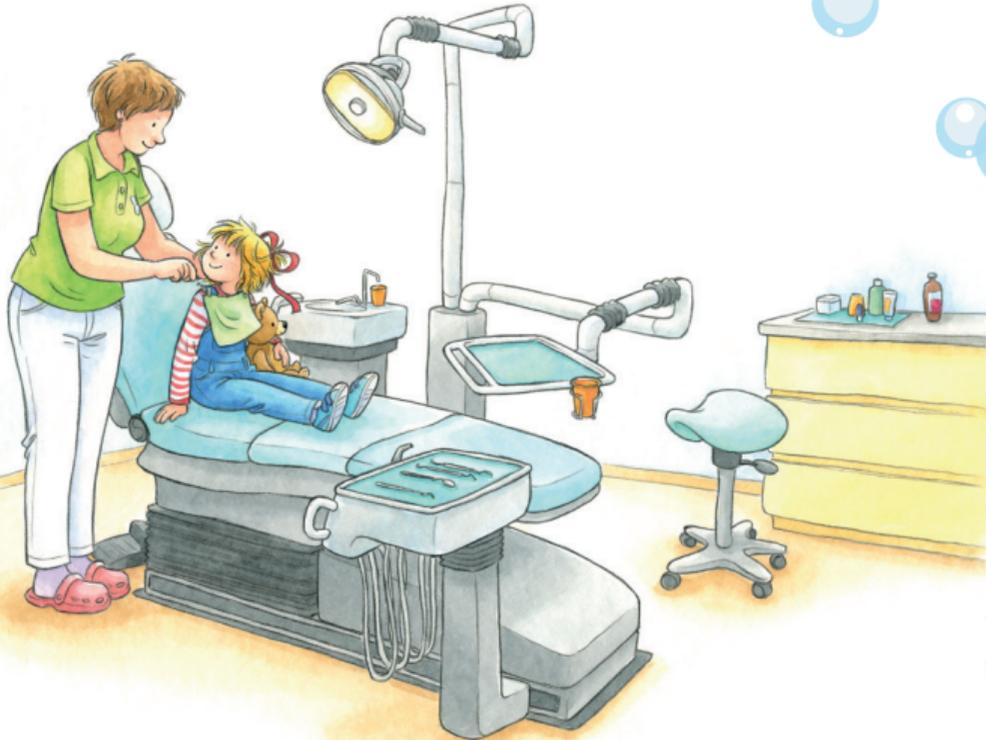
Auch Zahnputzprofis gehen zur Zahnkontrolle

Damit kleine und große Zähne sauber und gesund bleiben, gehen Zahnputzprofis 2 x im Jahr zur Zahnkontrolle.

Dort wird geschaut, wie gut du deine Zähne geputzt hast und es wird dir gezeigt, wie du es noch besser machen kannst, damit Beläge und Bakterien ganz schnell verschwinden.



Der Ablauf eurer zahn- medizinischen Kontrolle



Nachdem du dich am Empfangstresen angemeldet hast, wartest du im Wartezimmer bis du aufgerufen wirst. Hier gibt es ganz viele Spielsachen, damit das Warten nicht langweilig wird.

Im Behandlungszimmer steht ein großer Stuhl, der sich rauf- und runterfahren lässt. Hier riecht es ein bisschen komisch. Das liegt daran, dass die Untersuchungsgeräte mit Desinfektionsmitteln immer ganz sauber gehalten werden.

Neben dem Stuhl liegen auf einem kleinen Tischchen viele kleine Geräte, mit denen deine Zähne untersucht werden können.

Mit einer kleinen Lampe und einem kleinen Spiegel wird geschaut, wie super du mit Hilfe des Zahnputzplans deine Zähne geputzt hast.

Nimm deinen ausgefüllten Zahnputzplan zum Vorzeigen mit.



Das 1 x 1 des Zähneputzens:

Richtiges Zähneputzen ist gar nicht schwer. Am einfachsten geht es mit der **KAI**-Methode. Das heißt: zuerst die **Kauflächen**, danach die **Außenflächen** und zum Schluss die **Innenseiten** putzen.

1

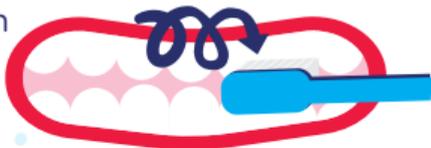
Als Erstes die **Kauflächen** ...

waagrecht putzen: erst oben rechts nach oben links, dann unten rechts nach unten links mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen.



... dann kommen die **Außenflächen** ...

Zähne aufeinanderbeißen. Die Borsten zeigen zum Zahnfleisch. Außenfläche seitlich von hinten rechts bis Eckzahn rechts, dann von hinten links bis Eckzahn links mit kleinen kreisenden Bewegungen putzen.



2

Die **KAI**-Methode

3

... und schließlich die **Zahn-Innenseiten**.

Zahnbürste senkrecht halten und von rot nach weiß putzen, also vom Zahnfleisch zu den Zahnkronen.



2 Minuten geputzt?

Super, dann bist du fertig. Zahnpasta ausspucken, aber nicht mit Wasser ausspülen. So kann das Fluorid in der Zahnpasta besser nachwirken und deine Zähne vor Karies schützen.

Liebe Eltern,
machen Sie mit.

Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. **Das motiviert und macht Spaß!** Bitte kontrollieren Sie das Zahnputzergebnis und putzen Sie ggf. nach.



Dein Zahnputzplan

1.
WOCHE

Zahnputzprofis putzen mindestens 2 x täglich die Zähne mit Zahnpasta, um die Beläge zu entfernen, in denen sich die Bakterien tummeln.

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Morgens 							
Mittags 							
Abends 							

Nach jedem Zähneputzen darfst du ein Feld ausmalen!

2.
WOCHE

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Morgens 							
Mittags 							
Abends 							



Liebe Eltern, Sie finden den Signal Zahnputzplan auch zum Download auf: www.signal-zahnpflege.de

Signal

Liebe Eltern,

Mit „**Mach mit: mindestens 2 x täglich Zähne putzen**“ möchte **Signal** ein wichtiges Zeichen für die **Zahngesundheit unserer Kinder** setzen. Lesen Sie vor, nutzen Sie den Zahnputzplan und erklären Sie, dass es ganz einfach ist, die kleinen und großen Zähne sauber und gesund zu halten. **Denn jedes Lächeln zählt.**



Signal

Alle Zähne auf einen Blick!

Auf dieser Grafik haben wir alle Milchzähne eingezeichnet. So können Sie die Entwicklung mitverfolgen und eintragen. Der Zahndurchbruch findet meist zu den angegebenen Zeiten statt.



Optimale Zahnpflege ab dem ersten Zahn!

- ✓ **Mindestens 2 x täglich Zähne putzen** (Kinder bis 2 Jahre 1 x tägl.), Zahn für Zahn für insgesamt mind. 2 Minuten.
- ✓ Wichtig ist eine **kindgerechte Zahnbürste** mit stabilem Griff, **kleinem Bürstenkopf** und abgerundeten, **weichen Borsten**.
- ✓ Kinder benötigen eine fluoridhaltige Zahnpasta. Für Kinder von 1–6 Jahren mit 500 ppm Fluorid, für Kinder ab 6 Jahre mit mindestens 1.450 ppm.
- ✓ Zahnbürste alle drei Monate wechseln.
- ✓ Zahnbürste nicht mit anderen teilen.
- ✓ **2x jährlich zur zahnmedizinischen Kontrolle** gehen.
- ✓ **Wenig Süßes** – gilt auch für Getränke wie Limonade.
- ✓ Eine zusätzliche Aufnahme von Fluorid bitte zahnmedizinisch abklären.

So macht Zähneputzen noch mehr Spaß!



1. Mit gutem Beispiel voran:

Die Unterstützung der Eltern ist gerade am Anfang besonders wichtig. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und machen Sie es vor: mindestens 2 x täglich Zähne putzen.

2. Kontrolle und Nachputzen:

Erst im Grundschulalter haben die meisten Kinder die motorischen Fähigkeiten, jeden Zahn allein von allen Seiten zu säubern. Überprüfen Sie täglich das Zahnputzergebnis Ihres Kindes und putzen Sie von Anfang an immer nach. Insbesondere die schwer erreichbaren Backenzähne.



Viel Spaß
beim Malen
wünscht
Signal!



Signal



Unilever Deutschland GmbH | Am Strandkai 1 | 20457 Hamburg | www.signal-zahnpflege.de

© Carlsen Verlag GmbH, Hamburg Agentur: WDR mediagroup GmbH. Alle Rechte vorbehalten