



## Die Schulzahnpflegeinstruktorin empfiehlt den Eltern und den Erziehungsberechtigten:

- **Zähne mind. 1x täglich nachreinigen**

Wir empfehlen Ihnen, sich 1x pro Tag Zeit zu nehmen und gemeinsam mit Ihrem Kind die Zähne zu putzen. Kinder sind bis ca. zum 9. Lebensjahr auf die elterliche Unterstützung in der Zahnpflege angewiesen, um alle Zahnflächen sauber zu reinigen. Deshalb ist es ratsam, dass Sie Ihrem Kind mind. 1x täglich die Zähne nachreinigen.

- **Regelmässigen Kontrolluntersuch beim Zahnarzt nutzen**

Nutzen Sie den für Ihr Kind kostenlosen, regelmässigen Kontrolluntersuch bei Ihrem Zahnarzt, damit Karies oder Fehlstellungen der Zähne frühzeitig erkannt und behoben werden können.

- **Auf ausgewogene, gesunde und zuckerreduzierte Ernährung achten**

Eine ausgewogene, gesunde und zuckerreduzierte Ernährung Ihres Kindes ist sehr zu empfehlen. Frische Früchte und rohes Gemüse eignen sich besonders als Zwischenmahlzeiten. Leitungswasser ist der beste Durstlöscher. Es ist zudem ratsam, zuckerhaltige Süssigkeiten nur nach den Hauptmahlzeiten zu geben. Achten Sie bei Kaugummis und Bonbons immer auf das Zahnmännchen. Es kennzeichnet Süssigkeiten, die garantiert zahnfreundlich sind.

- **Zahnbürste regelmässig ersetzen**

Sobald sich die Borsten spreizen oder nach Grippe oder Erkältung, jedoch spätestens nach 3 Monaten sollten Sie die Zahnbürste Ihres Kindes auswechseln.