



Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Deine Zähne sind sehr wichtig und sollen daher gesund und gepflegt sein.

Zeige diesen Informationszettel deinen Eltern und beachte folgendes:

- ✓ Putze 2 x täglich deine Zähne für mindestens 2 Minuten nach der KAI-Methode (*siehe Erklärung Rückseite*). Manchmal müssen Eltern bis zum 10. Lebensjahr noch ein wenig dabei helfen und nachputzen.
- ✓ Wechsle regelmäßig (alle sechs Wochen oder nach Krankheiten) deine Zahnbürste.
- ✓ Achte bei der Zahnpaste auf einen altersentsprechenden Fluoridgehalt (*siehe Erklärung Rückseite*).
- ✓ Besuche 2 x jährlich eine Zahnärztin / einen Zahnarzt, auch wenn nichts weh tut!!
- ✓ Gesunde und ausgewogene Ernährung mit wenig zuckerhaltigen Bestandteilen – auch Getränke gehören dazu – sorgen dafür, dass Karies nicht so schnell entstehen kann.

Deine Schulärztin / Dein Schularzt



Kauflächen

K



Außenflächen

A



Innenflächen

I

K Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen

A Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“)

I Innenflächen wie Außenflächen putzen; bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten

Zahnpasta:

Ab dem Schuleintritt sind Erwachsenen-Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt 1,0 – 1,5 mg/cm³ (1.000–1.500 ppm) Fluorid empfehlenswert.

Eine Initiative von Gesundes Oberösterreich und OÖGKK in Kooperation mit