

## Ernährung:

Gesunde, vollwertige Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers und der Zähne.



## Tipps:

- Reduzierung des häufigen Säureangriffs: Naschen nur zu den Hauptmahlzeiten, danach Zähneputzen
- Zuckerfreier Vormittag: beim Pausenfrühstück auf Süßes verzichten: lieber frisches, knackiges Obst, rohes Gemüse zum Knabbern, Vollkornbrot mit Käse oder Wurst/Schinken, fettarme Milchprodukte
- Nach Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen Ausschau halten (Aktion zahnfreundlich)
- Zahnpflegekaugummi
- Vorsicht: versteckter Zucker in vielen Lebensmitteln
- Getränke: Softdrinks wie Cola, Limonade, Eistee, isotonische Sportlergetränke, aber auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und Säuerungsmittel
- Besser: Mineralwasser und ungesüßter Tee, Fruchtsäfte mit Wasser stark verdünnen (Saftschorlen)

**„Zahngesunde Ernährung schützt vor Karies und Übergewicht“**



## Kontakt und Informationen:

**Sabine Schäfer**  
Zahnärztin  
Ernährungsberaterin HAF

Hammerstraße 1  
66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 78436

E-Mail: zaeschaefer@aol.com

Internet: [www.schöne-zähne-cool.de](http://www.schöne-zähne-cool.de)



„SCHÖNE ZÄHNE-COOL!“

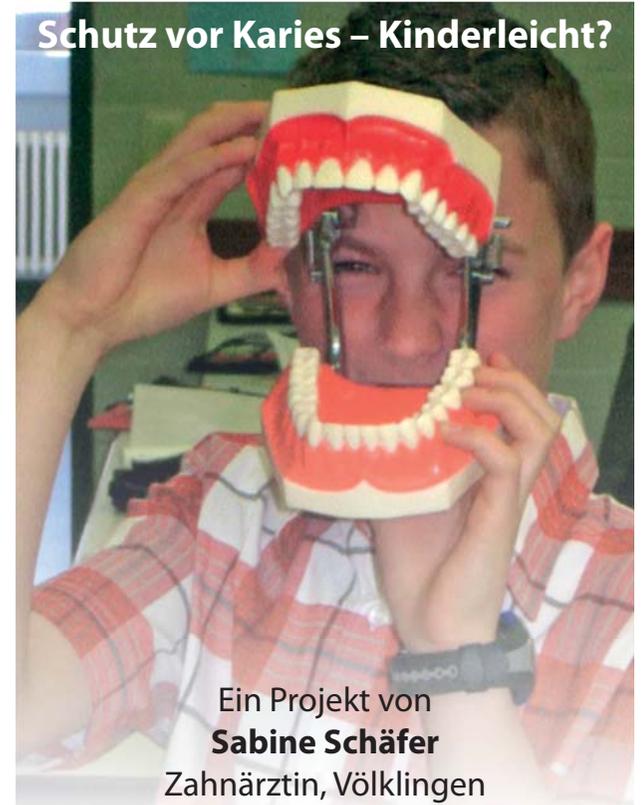


Ein Projekt der VHS Völklingen  
in Zusammenarbeit mit



**„Schöne Zähne – cool!“**

**Schutz vor Karies – Kinderleicht?**



Ein Projekt von  
**Sabine Schäfer**  
Zahnärztin, Völklingen

[www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)



STADT VÖLKLINGEN



## Zahnpflege:

Gründliches Zähneputzen beseitigt Speisereste und fest haftenden Zahnbelag (Plaque), der Milliarden Bakterien enthält. Diese benötigen zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke für ihren Stoffwechsel und geben gefährliche Säuren ab, die den harten Zahnschmelz auflösen können (Kariesbildung)

**Plauebakterien + häufiger Zuckerkonsum >>> Säureangriffe auf Zahnschmelz >>> Karies**



### Tipps:

- systematische Zahnputztechnik **KAI** – gleiche Reihenfolge: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen
- Putzdauer: 2-3 Minuten
- Nach allen Mahlzeiten putzen, mindestens aber **nach** dem Frühstück und vor dem Schlafengehen – danach nichts mehr essen oder trinken, außer Wasser
- Geeignete, altersgerechte Zahnbürste: kurzer Bürstenkopf mit weichen, abgerundeten Kunststoffborsten
- Fluoridhaltige Zahnpasta
- Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume
- Nachputzen der Zähne durch die Eltern bis Kinder flüssig Schreibschrift können

## Fluoride:

Fluoride sind besonders wirksam gegen Karies: Sie beschleunigen die „Remineralisation“, d.h. die Reparatur kleiner Zahnschäden und machen den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren. Dabei wirken sie vor allem durch direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche (lokal).

### Tipps:

- 2-3x täglich die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen, ab Schuleintritt mit Erwachsenenzahnpasta oder „Junior“ (Fluoridgehalt 1000-1500ppm)
- Täglich fluoridiertes Speisesalz beim Kochen verwenden
- Zusätzlich: 1x wöchentlich Fluoridgelee oder 1x täglich Mundspülung mit Fluorid
- individuelle Fluoridanwendung mit Zahnarzt besprechen



## Zahnarzt:

Regelmäßige Kontrolle (2x jährlich) lässt eventuelle Schäden rechtzeitig erkennen und behandeln



### Tipps:

- Individualprophylaxe für 6 bis 17 Jährige (kostenlos)
- Fissurenversiegelung der Backenzähne
- Kieferorthopädische Früherkennungen, um Zahn- und Kieferfehlstellungen zu vermeiden
- Milchzähne sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne: solange wie möglich erhalten