



Zähne sind starke Freunde!

Sie beißen und kauen alles kurz und klein, in 50 Jahren 18 Tonnen Nahrung, ein ganzer Lastwagen voll. Solche Freunde musst du sorgfältig pflegen, damit du dich immer auf sie verlassen kannst. Und das geht ganz einfach, das bekommst du hier gezeigt.



Schau deinen Zahn im Spiegel an und auch das rote Zahnfleisch.

Was du nicht sehen kannst: Der Zahn sitzt mit kräftigen Wurzeln tief im Zahnfleisch. Unter seiner harten Schale liegt ein weicher Kern mit vielen empfindlichen Nerven. Nerven sind wie eine Leitung im Körper: Nur durch sie merken wir, ob sich zum Beispiel etwas heiß oder kalt anfühlt – oder ob etwas weh tut. Deshalb haben wir Schmerzen, wenn wir ein Loch im Zahn haben.



Und wie kommt das Loch in den Zahn?

Es kommt, wenn Reste von deinem Essen zu lange zwischen deinen Zähnen stecken. Von den Essensresten leben nämlich winzige Bakterien. Diese Bakterien bilden Säuren, die den Zahn angreifen und zerstören. Das kannst du nicht gleich sehen, aber plötzlich fühlen: Ein Loch ist da, der Zahn tut weh!

Wer keine Löcher und kein Zahnweh haben will, muss seine Zähne gründlich putzen.

Richtig und regelmäßig und immer vor dem Schlafengehen, um die Essensreste zu entfernen. Dann haben die Bakterien keine Chance und die Zähne gut lachen.

Alles essen, aber Reste regelmäßig entfernen!

Bei allem was du isst – ob Müsli, Bananen, Brot, Schokolade oder Nudeln mit Tomatensoße – bleiben immer Reste am Zahn! Deshalb ist es wichtig, die Zähne regelmäßig gründlich zu putzen.



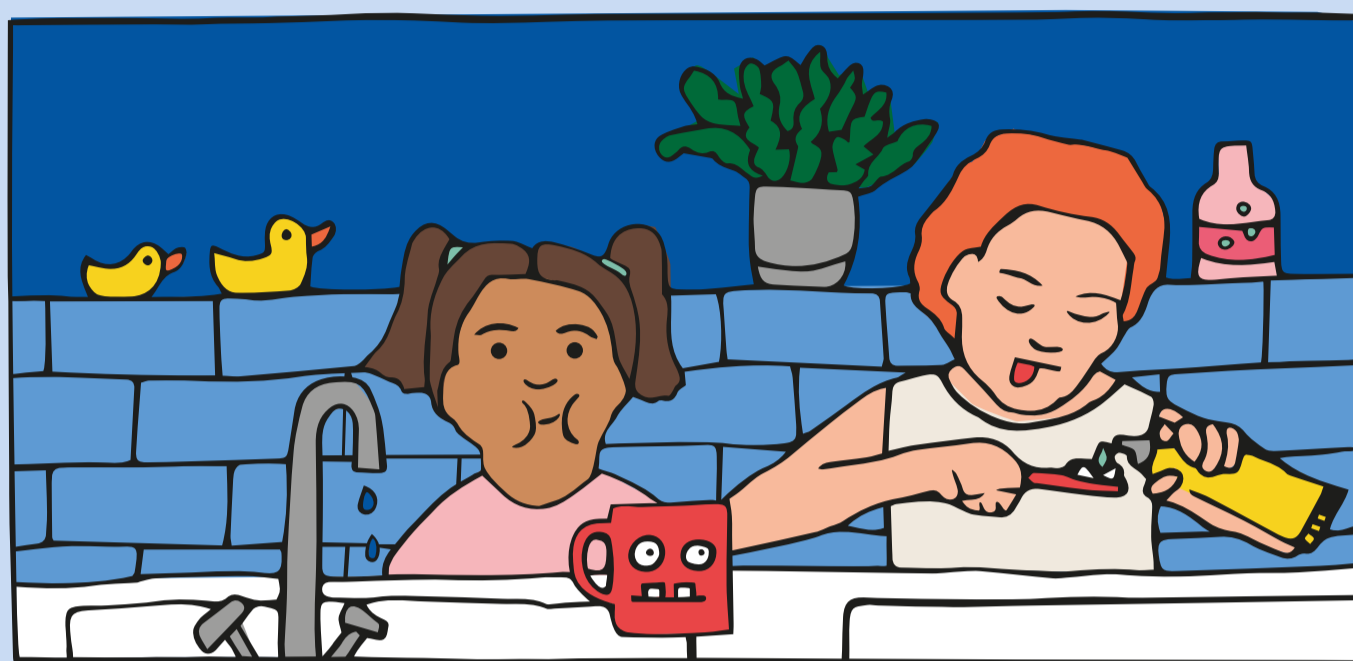
Auch wer keine Schmerzen hat, soll zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen.

Der prüft die Zähne gründlich, und wenn er Schäden findet, repariert er sie schnell. Je eher du gehst, desto weniger Probleme hast du mit deinen Zähnen. Und nachdem dir deine Milchzähne ausgefallen und deine bleibenden Zähne nachgewachsen sind, kannst du dir jeden einzelnen Zahn als starken Freund fürs Leben erhalten.

IM MUND GEHT'S RUND

Zähneputzen geht so einfach wie ein Spiel: Merke dir die Regeln.

Als erstes spüle deinen Mund mit Wasser aus. Auf die Zahnbürste kommt eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste, und dann geht's rund im Mund.



Du lernst als Erstes die Zahnputzregel **K A i** (erst die **K**auflächen, dann die **A**ußenseiten, dann die **i**nnenseiten der Zähne).

1. Bürste die **K**auflächen erst oben und dann unten.



2. Beiße die Zähne aufeinander und putze die **A**ußenseiten oben und unten. Mache kleine Kreise mit der Bürste – nicht einfach hin und her putzen! Von hinten links nach vorn bis hinten rechts – und keinen Zahn vergessen!



3. Bürste die **i**nnenseiten, also die Zähne von hinten. Zuerst die obere Reihe, links anfangen und nach rechts weiter machen und immer von oben nach unten, damit alle Reste vom Essen herausgeputzt werden. Und genauso bürste die untere Reihe, diesmal aber von unten nach oben. Danach noch einmal den Mund gründlich ausspülen und das Wasser dabei fest durch die Zähne pressen!

Zum Zähneputzen brauchst du zwei Minuten: nach jeder Mahlzeit, morgens nach dem Frühstück und immer vor dem Schlafengehen. Damit verscheuchst du die Bakterien und erhältst dir alle deine Zähne als starke Freunde.

