



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





# PUTZEN, ABER RICHTIG

## DIE KAI-METHODE



### **K** wie Kauflächen

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



### **A** wie Außenflächen

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



### **I** wie Innenflächen

Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.



### **Empfehlung**

Ab dem Schuleintritt sind Erwachsenen-Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1,0 – 1,5 mg/cm<sup>3</sup> (=1.000–1.500 ppm) empfehlenswert

*Nachputzen durch Eltern bis zum 10. Lebensjahr!*

