



Zahnprophylaxe - Informationen zur Schulzahnpflege

Ziele der Schulzahnpflege

- Den Kindern eine einfache und wirkungsvolle Zahnputztechnik vermitteln und bei jedem Besuch der Schulzahnpflegeinstructorin üben.
- Sachinformationen zum Thema Mundgesundheit stufengerecht unterrichten und das Kind in die Eigenverantwortung hineinwachsen lassen.
- Die Besuche der Schulzahnpflegeinstructorin finden im Kindergarten dreimal jährlich und in der 1. bis Ende der 4. Primarklasse zweimal jährlich statt.



Die Schulzahnpflegeinstructorin empfiehlt Eltern und 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 mindestens 1x täglich die Zähne nachreinigen.
- **Regelmässiger 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.