

Schulzahnpflege: Empfehlungen an Eltern und Erziehungsberechtigte

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 mind. 1x täglich die Zähne nachreinigen.

Regelmässigen Kontrolluntersuch beim Zahnarzt nutzen

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass eine allfällige Kostenbeteiligung oder Kostenübernahme durch die Gemeinde abgelehnt wird, sollte Ihr Kind die kostenfreie Jahreskontrolle versäumen. Darum helfen Sie bitte dabei mit, Ihrem Kind eine regelmässige- und stressfreie Begegnung mit seinem Vertrauenszahnarzt zu ermöglichen.

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 Durstlöcher. 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.

Alternative zum Zähneputzen

Nach einer Zwischenmahlzeit oder wenn gerade keine Zahnbürste zur Hand ist kann mit einer Fluoridspülung oder einem Kaugummi der saure pH-Wert im Mundraum neutralisiert werden. Dadurch werden die Zähne weniger stark angegriffen.