

Liebe Kinder,

Zahnschmerzen sind unangenehm und müssen nicht sein. Sie werden durch eine so genannte Karies verursacht.

... Moment mal, was ist denn Karies?

Kleine Bakterien wie Karies und Baktus versuchen mit Säuren, eure Zähne aufzulösen und es entstehen Löcher, die die Nerven reizen. Dadurch entsteht der unangenehme Zahnschmerz. Wenn ihr euch von Anfang an dagegen wehrt, in dem ihr regelmäßig die Zähne putzt, in unsere Praxis kommt und nur wenig Süßigkeiten esst, gebt ihr ihnen keine Chance.

Hier kommen ein paar Tipps und Tricks, wie ihr die Bösewichte in Schach haltet:

Zähneputzen

Eine wichtige Waffe ist eure Zahnbürste, die es in extra Größen gibt. Damit könnt ihr gut die Oberfläche eurer Zähne reinigen. Beim Putzen kommt es nicht auf den starken Druck an, sondern auf die Sorgfältigkeit. Am besten ist es, ihr eignet euch eine Technik an, also eine Reihenfolge, nach der ihr vorgeht:

- Putzt erst eure Kauflächen, fangt auf einer Seite an und reinigt dann nacheinander die oberen und dann die unteren Zähne.
- Dann sind die Außenflächen dran, die ihr am besten putzen könnt, wenn ihr leicht zubeißt und dabei die Zähne zeigt. Schrubbt nicht zu feste, das tut weh und ist nicht nötig. Macht lieber kleine kreisende Bewegungen.
- Die Innenseiten der Zähne, also die Seite, die oben zum Gaumen und unten zur Zunge zeigt, dürft ihr natürlich auch nicht vergessen. Auch hier mit kreisenden Bewegungen putzen.

Putzt zweimal am Tag gründlich die Zähne, und Karies und Baktus werden es sehr schwer haben, euch mit Schmerzen zu ärgern.

Welche Zahnpasta ihr verwenden solltet:

Wichtig ist weiterhin, welche Zahnpasta ihr verwendet. Sucht euch eine aus, die schmeckt, nicht scharf ist und entsprechend fluoridiert ist.

.. was heißt denn fluoridiert? Das Fluorid stärkt eure

Zähne und erschwert den Kariesbakterien, Löcher zu machen.

Wenn ihr Fragen habt oder Schritte beim Putzen nicht ganz verstanden habt, kommt in unsere Praxis, wir zeigen euch gerne, wie es geht.

Ernährung

Ihr mögt Süßigkeiten? Die Kariesbakterien leider auch! Sie nutzen den Zucker, um ihre schädlichen Säuren herzustellen, die eure Zähne angreifen. Daher solltet ihr nicht so viel Süßigkeiten essen. Aber komplett darauf verzichten braucht ihr auch nicht. Allerdings solltet ihr sie nur zu den großen Hauptmahlzeiten essen und nicht zwischendurch.

Auch saure Getränke greifen eure Zähne an. Versucht, auf Cola, Limonaden und Co. zu verzichten. Trinkt lieber ungezuckerte Tees, Mineralwasser oder Milch.

Ihr könnt eure Zähne prima stärken, wenn ihr knackiges Gemüse und Obst wie Möhren oder Äpfel esst. Fisch hat ebenfalls wichtige Bestandteile, die eure Zähne stabiler machen.

Besuch beim Zahnarzt

Wenn ihr regelmäßig, das heißt zwei Mal im Jahr zu uns kommt, schauen wir uns eure Zähne an. Wir helfen euch, dass es erst gar nicht zu den unbeliebten Schmerzen kommt.

Dafür benutzen wir einen Spiegel, um auch versteckte Bereiche zu sehen und den Kariesbakterien auf die Schliche zu kommen. Mit einem Instrument, das man Sonde nennt, prüfen wir dann, ob ihr Löcher habt. Diese kann man dann verschließen und sie werden nicht größer.

Manchmal muss man ein bisschen warten, dafür haben wir eine Spielecke für euch. Oft könnt ihr dort auch andere Kinder treffen, die zur Untersuchung kommen.

Wenn ihr Fragen habt oder wollt, dass wir euch das Zähneputzen oder die Behandlungsinstrumente erklären, dann schreibt euch doch die Fragen auf, bis wir uns in unserer Praxis sehen.

Bis bald!

Euer Praxisteam