



Quelle  
„Verein für Zahnhygiene“

Weiterführende Informationen  
zur Zahngesundheit

[www.tagderzahnhygiene.de](http://www.tagderzahnhygiene.de)  
[www.zahnhygiene.de](http://www.zahnhygiene.de)  
[www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de)

[www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

© Stadt Ingolstadt, 2020  
Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt



Stadt Ingolstadt  
Gesundheitsamt

**Gesund beginnt im  
Mund – Mahlzeit!**



**Tag der Zahngesundheit  
25. September 2020**

## 1. Zahngesunde Ernährung

- ausgewogen und abwechslungsreich mit einem möglichst hohen Anteil an Obst, Gemüse, Salat, Rohkost
- Vollkorn- und Getreideprodukte
- vernünftiger Umgang mit stark zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Süßigkeiten und süßen Getränken (keine gesüßten Tees!).
- säurehaltige Getränke wie Softdrinks, Fruchtsäfte nur selten – wenn, dann anschließend für mindestens 30 Minuten nicht die Zähne putzen.

Eine bissfeste Kost sorgt für ausreichendes Kauen und regt so den Speichelfluss an, der zahnschädigende Säuren neutralisiert. Vor allem klebrige Süßigkeiten bleiben lange an den Zähnen haften, sodass die Bakterien im Zahnbelag genug Zeit haben, den Zucker in schädliche Säure umzuwandeln.

Säure greift den Zahnschmelz direkt an und weicht ihn auf. Zur Neutralisation empfiehlt es sich, den Mund mit Wasser auszuspülen.

## Vier Säulen der Zahngesundheit

- Zahngesunde Ernährung
- Gewissenhafte Zahnpflege
- Regelmäßiger Zahnarztbesuch
- Fluoridierung der Zähne

## 2. Gewissenhafte Zahnpflege

Zur gewissenhaften Zahnpflege putzen Sie die Milchzähne Ihres Kindes morgens und abends. Im Alter zwischen drei und sechs Jahren sollte Ihr Kind das eigenständige Zähneputzen nach der KAI-Methode erlernen und unter Ihrer Aufsicht durchführen.

Zahnbürste regelmäßig austauschen.

### KAI-Methode

1. erst die Kauflächen,
2. dann die Außenseiten der Zähne,
3. dann die Innenseiten der Zähne putzen

## 3. Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Mindestens zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen! - Nützen Sie das Recall-System Ihres Zahnarztes.

Dort werden die Zähne im Rahmen der Prophylaxe kontrolliert und eventuell vorhandene Probleme können zeitnah behandelt werden.

## 4. Fluoridierung der Zähne

Fluorid ist ein natürliches Spurenelement, es bildet eine Deckschicht auf der Zahnoberfläche und lagert sich im Zahnschmelz ein. Das Gebiss wird widerstandsfähiger gegen Karies.

Fluorid hemmt das Herauslösen von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz, fördert gleichzeitig den Einbau dieser Stoffe in den Zahnschmelz (Mineralisation) und behindert die Besiedlung der Zahnoberfläche durch Karies verursachende Bakterien. Der Stoffwechsel der Bakterien und deren Säureproduktion wird gehemmt.

