

Kinder zähne stark machen

Kinder zähne stark machen

Gemeinsam fördern

Die **LAJB** ist ein Zusammenschluss der **Bremer und Bremerhavener Zahnärzte**, der **Krankenkassenverbände** und des **Senators für Gesundheit** mit den Gesundheitsämtern.

Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen, dann werden Sie förderndes Mitglied der LAJB e. V.:

Spenden-Konto 2 222 809
BLZ 300 606 01

Deutsche Apotheker- und
Ärztebank eG, Bremen

Eine Spendenbescheinigung stellen
wir gerne aus.



Landesarbeitsgemeinschaft
zur Förderung der Jugendzahnpflege
im Lande Bremen e.V.

Geschäftsstelle Bremen

Industriestr. 12/12a
28199 Bremen

Telefon 0421 2025 1-0
Telefax 0421 2025 1-20

info@lajb-bremen.de
www.lajb-bremen.de

Geschäftsstelle Bremerhaven

Langener Landstr. 67
27580 Bremerhaven

Telefon 0471 27 810
Telefax 0471 27 812

info@lajb-bremerhaven.de

www.lajb-bremen.de



Elternbrief Gib Karies keine Chance

Liebe Mütter, liebe Väter,

die Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e. V. (kurz: **LAJB**) hat den Auftrag, die **Zahngesundheit** der Bremer und Bremerhavener Kinder und Jugendlichen durch gruppenprophylaktische Maßnahmen **aktiv zu fördern**.

In **regelmäßigen Abständen** betreuen wir Ihr Kind mit unserem **Zahnprophylaxe-Programm** im Kindergarten. Unsere erfahrenen Prophylaxefachkräfte vermitteln in Zusammenarbeit mit den Erziehern/innen eine **altersgerechte Zahnpflege, zahngesunde Ernährung** und bereiten Ihr Kind auf den **Zahnarztbesuch vor**.

Zusätzlich beraten wir Sie gern rund um die Zahngesundheit und beantworten Ihre Fragen im Rahmen eines **Elternvormittags oder -abends**.



Landesarbeitsgemeinschaft
zur Förderung der Jugendzahnpflege
im Lande Bremen e.V.



So bleiben die Zähne Ihres Kindes gesund:

Zahnpflege

- ★ regelmäßiges und sorgfältiges Zähneputzen nach den Mahlzeiten
- ★ mit einer altersgerechten Zahnbürste
- ★ mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste, nur eine erbsengroße Menge
- ★ nach der Zahnputztechnik KAI
 - K = Kauflächen
 - A = Außenflächen
 - I = Innenflächen
- ★ 2–3 Minuten lang nach den Mahlzeiten putzen, besonders wichtig vor dem Schlafengehen

✱ Das abendliche Nachputzen ist erforderlich, bis Ihr Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann!

Ernährung

- ★ abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Milch und Vollkornbrot
- ★ weniger zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- ★ zuckerfreier Vormittag im Kindergarten
- ★ die besten Durstlöscher sind ungesüßte Tees, Wasser und verdünnte Säfte
- ★ keine Nuckelflasche oder Trinklernbecher verwenden
- ★ nach dem abendlichen Zähneputzen nur noch Wasser trinken

✱ Seien Sie im Umgang mit Süßigkeiten ein Vorbild für Ihr Kind.

Fluoride

- ★ ausreichend Fluoride zur Zahnschmelzhärtung
- ★ bis zum 6. Lebensjahr fluoridhaltige Kinderzahnpaste mit 500 ppm Fluoridgehalt (= 0,05 % Fluorid)
- ★ ab dem Schuleintritt Erwachsenenzahnpaste mit 1000 – 1500 ppm Fluoridgehalt (= 0,10 % – 0,15 %) anwenden
- ★ fluoridiertes Speisesalz zum Kochen und Würzen
- ★ weitere Fluoridanwendungen nach Absprache mit Ihrem Zahnarzt

✱ Fluorid ist ein natürliches Spurenelement, es härtet den Zahnschmelz und schützt so vor Karies.

Zahnarztbesuch

- ★ regelmäßiger halbjährlicher Zahnarztbesuch
- ★ vom ersten Milchzahn an, damit Ihr Kind eine positive und angstfreie Einstellung zum Zahnarzt bekommt
- ★ nutzen Sie die Früherkennungsuntersuchungen ab dem 2. Geburtstag beim Zahnarzt Ihres Vertrauens – die Termine finden Sie im zahnärztlichen Kinderpass
- ★ lassen Sie kariöse Milchzähne Ihres Kindes frühzeitig zahnärztlich behandeln, sonst besteht erhöhte Kariesgefahr für die nachwachsenden Zähne

✱ Milchzähne sind wichtig: zum Kauen, zum Sprechen lernen und sie sind Platzhalter für die bleibenden Zähne.

