



Speichel ist mehr als Spucke - er remineralisiert die Zähne

Dafür braucht er Fluoride und Zeit:

16 Stunden Remineralisation können 8 Stunden Demineralisation ausgleichen



Eltern putzen* nach dem Abendessen Kinderzähne sauber

- danach nichts mehr essen oder trinken außer Wasser/ Mineralwasser
- bis ihre Kinder flüssig schreiben können



Zähne putzen* zuhause direkt nach dem ersten Frühstück



Zuckerfreier Vormittag

- Wasser trinken
- kauaktives zweites Frühstück, dem keine Zucker zugesetzt sind



Süßes am Nachmittag, bewusst und maßvoll

- Naschen mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!
- eine Kinderhand ist das Maß

* mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Menge sowie Fluoridgehalt gemäß Konzept.

Unsere Empfehlung

5 Mahlzeiten am Tag, gemäß Ernährungstabelle:

- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- Abendessen

0 - 2 jährige Kinder - 1x täglich gründliches Zähneputzen (möglichst nach dem Essen, Zeitpunkt von Kooperation des Kindes abhängig machen)

- kleiner, planer Bürstenkopf, mit weichen Borsten
- kleiner Tropfen bis erbsengroße Menge fluoridhaltige Zahnpasta (500ppm)

2 - 5 jährige Kinder - 2x täglich gründliches Zähneputzen (morgens und abends)

- kleiner, planer Bürstenkopf, mit weichen bis mittelharten Borsten
- erbsengroße Menge fluoridhaltige Zahnpasta (500ppm)

ab 6 Jahren - 3x täglich gründliches Zähneputzen (morgens - mittags - abends)

- kleiner, planer Bürstenkopf, mit mittelharten Borsten
- erbsengroße Menge fluoridhaltige Zahnpasta (bis 12 Jahren 500ppm, ab 12 Jahren 1000 - 1450ppm)
- bei erhöhtem Kariesrisiko 1x wöchentlich mit Fluoridgelee (z.B. elmex gelee, sensodyne ProSchmelz Fluoridgelee) putzen