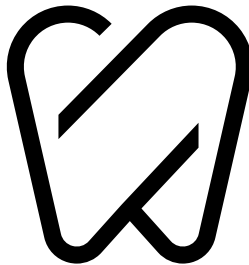


Name

Vorname

Geburtstag

Zahnärztlicher Kinderpass



Bitte geben Sie dieses wichtige Dokument Ihrem Kind mit zu allen Untersuchungen und Vorsorgeterminen **in Kindergarten und Schule**.

Und bitte nehmen auch Sie selbst dieses Dokument mit zu allen Kontrollbesuchen Ihres Kindes **in der Zahnarztpraxis**.

In Zusammenarbeit mit

Liebe Eltern,

der Erhalt gesunder Zähne ist heute bis ins hohe Alter möglich. Die Verantwortung dafür liegt nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes in Ihrer Hand. Ein gesundes Milchgebiss ist wichtig für die Entwicklung des bleibenden Gebisses, denn Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne.

Achten Sie bitte auf



eine ausgewogene Ernährung und zuckerfreie Durstlöscher,



die richtige und regelmäßige Zahnpflege ab dem 1. Milchzahn,

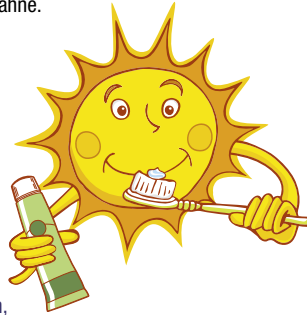


einen halbjährlichen Besuch bei Ihrem Zahnarzt (bzw. nach Empfehlung vierteljährlich) nach dem ersten Zahndurchbruch,

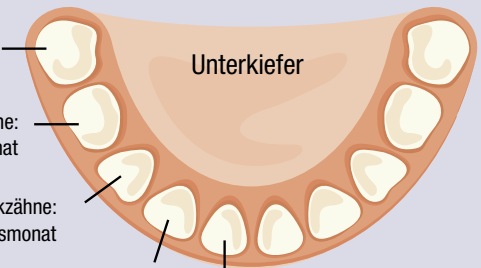
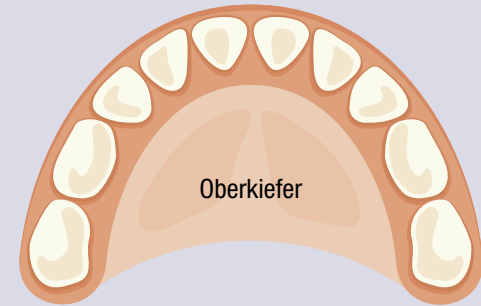


die Teilnahme Ihres Kindes an der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe und den Vorsorgeuntersuchungen des Gesundheitsamtes in der Kindertageseinrichtung und Schule.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht und Handlungsanleitung zur Dokumentation der zahnmedizinischen Maßnahmen, die Sie zusammen mit Ihrem Kind in Anspruch nehmen können.



In der Regel brechen die Zähne in folgender Reihenfolge durch:



zweite Backenzähne:
20. bis 30. Lebensmonat

erste Backenzähne:
12. bis 16. Lebensmonat

Eckzähne:
16. bis 20. Lebensmonat

seitliche untere sowie
alle oberen Schneidezähne:
8. bis 12. Lebensmonat

untere Schneidezähne:
6. bis 8. Lebensmonat

Der erste Zahn

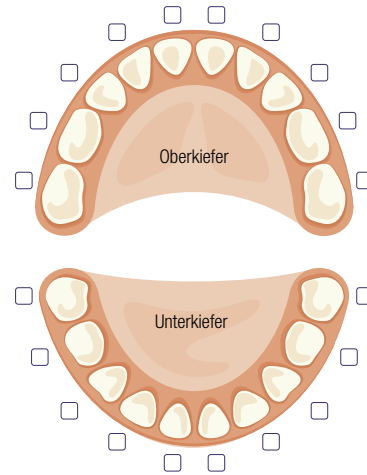
war sichtbar am:



Erster Zahnarztbesuch

Datum
 Stempel und Unterschrift

Zahn sichtbar:



Durchbruch des ersten Milchzahnes: im Lebensmonat

Beratung und Aufklärung über:

Art der Nahrungsaufnahme: Stillen Trinkflasche Lertasse Löffel (Brei)

Art der Lutschgewohnheit: keine Daumen Finger Beruhigungssauger

Art des Flaschensaugers/
 Beruhigungssaugers: anatomisch geformter Sauger einfacher Sauger

Fluorid-Prophylaxe: spezielle Kinderzahnpaste Sonstiges:

Zahnpflege: mit Babyzahnbürste mit Wattestäbchen

Erkrankung der Mundhöhle und des Kiefers:

Empfehlungen:

TIPP FÜR ELTERN ✓

Bitte verzichten Sie auf die Nuckelflasche und lassen Sie Ihr Kind aus Becher oder Tasse trinken. Dies vermeidet ständiges Umspülen der Zähne mit süßen und/oder säurehaltigen Getränken. Das Schließen des Mundes und die Atmung durch die Nase fördern eine gute Gebiss- und Sprachentwicklung.



Vorsorgeuntersuchung

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum
 Stempel und Unterschrift

Zahnarztbesuch

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch Datum
 Stempel und Unterschrift

2. Besuch Datum
 Stempel und Unterschrift

Gruppenprophylaxe im Kindergarten

1. Impuls Datum
 Unterschrift

2. Impuls Datum
 Unterschrift

3. Impuls Datum
 Unterschrift

4. Impuls Datum
 Unterschrift

TIPP FÜR ELTERN ✓

Ihr Kind nimmt nun feste Nahrung zu sich. Jetzt sollte der Schnuller abgewöhnt werden, denn das Saugen daran kann die gesunde Entwicklung des Gebisses stören. Bitte geben Sie Ihrem Kind den Schnuller nur noch eingeschränkt, wenn es zum Beispiel müde oder krank ist.



| | |
|---|---|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum Stempel und Unterschrift | 2. Besuch | Datum Stempel und Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Gruppenprophylaxe im Kindergarten | | | |
| 1. Impuls | Datum Unterschrift | 2. Impuls | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| 3. Impuls | Datum Unterschrift | 4. Impuls | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| Fluoridierung | Datum Unterschrift | Fluoridierung | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

TIPP FÜR ELTERN ✓

Das gemeinsame Zähneputzen gehört zum festen Tagesablauf in Ihrer Kindertagesstätte. Ein Patenzahnarzt oder eine Prophylaxefachkraft des Arbeitskreises für Jugendzahnpflege betreut Ihr Kind zusätzlich zu den halbjährlichen Kontrollen bei Ihrem Hauszahnarzt.



| | |
|---|---|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum Stempel und Unterschrift | 2. Besuch | Datum Stempel und Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Gruppenprophylaxe im Kindergarten | | | |
| 1. Impuls | Datum Unterschrift | 2. Impuls | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| 3. Impuls | Datum Unterschrift | 4. Impuls | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| Fluoridierung | Datum Unterschrift | Fluoridierung | Datum Unterschrift |
| | | | |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |



TIPP FÜR ELTERN ✓

Smoothies und Quetschies sind zwar sehr beliebt, enthalten aber auch viel Zucker und Fruchtsäuren. Beides greift den schützenden Zahnschmelz gefährlich an. Stilles Wasser ohne Kohlensäure ist der beste Durstlöcher und schützt zugleich die Zähne.

| | |
|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | | | |
|--------------------------|---|--|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum | 2. Besuch | Datum |
| Stempel und Unterschrift | | Stempel und Unterschrift | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | | | |
|---|-------|---|-------|
| Gruppenprophylaxe im Kindergarten | | | |
| 1. Impuls | Datum | 2. Impuls | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| 3. Impuls | Datum | 4. Impuls | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| Fluoridierung | Datum | Fluoridierung | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | |



TIPP FÜR ELTERN ✓

Oft unbemerkt und meist vor dem ersten Wackelzahn treten die ersten bleibenden Backenzähne hinter den Milchbackenzähnen durch. Das Zähneputzen erreicht diese neuen Zähne kaum. Bitte setzen Sie dort die Zahnbürste im rechten Winkel auf und putzen Sie quer hin und her.

| | |
|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | | | |
|--------------------------|---|--|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum | 2. Besuch | Datum |
| Stempel und Unterschrift | | Stempel und Unterschrift | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | | | |
|---|-------|---|-------|
| Gruppenprophylaxe im Kindergarten | | | |
| 1. Impuls | Datum | 2. Impuls | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| 3. Impuls | Datum | 4. Impuls | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| Fluoridierung | Datum | Fluoridierung | Datum |
| Unterschrift | | Unterschrift | |
| <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | |

Die richtige Zahnputztechnik

Ab dem ersten Zahn

- Eltern putzen die Zähne ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes
- 2 x täglich mit einer reiskorngroßen Menge Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm Fluorid putzen
- kindgerechte Zahnbürste verwenden



KAI-Methode ab dem 1. Geburtstag

- 2 x täglich mit fluoridierter Kinderzahnpaste putzen
- nach Durchbruch der ersten bleibenden Backenzähne diese quer zur Zahnreihe putzen
- Nachkontrolle und Putzen durch die Eltern bis zum 9. Lebensjahr

Zuerst die Kauflächen putzen,



dann die Außenflächen und



zum Schluss die Innenflächen.



Die richtige Zahnpaste enthält Fluoride



ab Zahndurchbruch:

- 2 x täglich eine reiskorngroße Menge Kinderzahnpaste mit einer Fluoridmenge von 1.000 ppm verwenden
- oder ohne Zahnpaste bzw. mit Zahnpaste ohne Fluorid putzen und 1 x täglich eine Tablette mit Fluorid und Vitamin D einnehmen



ab 2. Geburtstag:

- 2 x täglich eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit einer Fluoridmenge von 1.000 ppm verwenden



ab 6. Geburtstag:

- 2 x täglich eine Junior- oder Erwachsenenzahnpaste mit einer Fluoridmenge von mindestens 1.400 ppm verwenden

| Geburt bis zum ersten Zahn | Ab dem Zahndurchbruch bis 1. Geburtstag | 1. bis 2. Geburtstag | 2. bis 6. Geburtstag |
|-----------------------------|---|---|---|
| täglich 1 Tablette | bis zu 2 x täglich Zähne putzen | 2 x täglich Zähne putzen | 2 bis 3 x täglich Zähne putzen |
| | | | |
| · mit Fluorid und Vitamin D | Entweder · ohne Zahnpaste oder mit Zahnpaste ohne Fluorid + · 1 x täglich Tablette mit Fluorid und Vitamin D | Oder · mit fluoridhaltiger Zahnpaste (1.000 ppm Fluorid) in Reiskorngröße + · 1 x täglich Tablette mit Vitamin D | · mit fluoridhaltiger Zahnpaste (1.000 ppm Fluorid) in Reiskorngröße · Eltern dosieren und putzen die Zähne |
| | | | · mit fluoridhaltiger Zahnpaste (1.000 ppm Fluorid) in Erbsengröße · Eltern und Kita dosieren · Kind lernt das Putzen, Eltern putzen die Zähne nach |



TIPP FÜR ELTERN ✓

In Grübchen und Rillen auf den Kauflächen der Backenzähne können gefährliche Bakterien gut haften und Karies verursachen. Eine Versiegelung dieser kleinen Furchen mit dünnem Kunststoff ist daher empfehlenswert. Danach kann Ihr Kind die glatten Flächen leichter reinigen.

| | |
|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| Zahnarztbesuch | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| 1. Besuch Datum Stempel und Unterschrift | 2. Besuch Datum Stempel und Unterschrift |
| Fluoridierung <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Gruppenprophylaxe in Kita und Schule | | | |
| 1. Impuls Datum Unterschrift | 2. Impuls Datum Unterschrift | | |
| 3. Impuls Datum Unterschrift | 4. Impuls Datum Unterschrift | | |
| Fluoridierung Datum Unterschrift <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung Datum Unterschrift <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | | |

TIPP FÜR ELTERN ✓

Bis Ihr Kind etwa im zweiten bis dritten Schuljahr flüssig schreiben kann, sind seine motorischen Fähigkeiten nicht ausreichend, um die Zähne allein effektiv und richtig zu reinigen. Bitte putzen Sie deshalb die Zähne Ihres Kindes weiterhin von allen Seiten nach.



| | |
|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| Zahnarztbesuch | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> |
| 1. Besuch Datum Stempel und Unterschrift | 2. Besuch Datum Stempel und Unterschrift |
| Fluoridierung <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | |
|--|-----------------------------------|
| Gruppenprophylaxe in der Schule | |
| Basisprophylaxe | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | |
| 1. Wiederholung | Datum Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | |

8 Jahre



TIPP FÜR ELTERN ✓

Mit einer gesunden Pausenmahlzeit bleibt Ihr Kind fit und aufmerksam in der Schule. Brot, belegt mit magerer Wurst oder Käse sowie garniert mit Salatblatt oder Gurkenscheiben, macht Appetit. Dazu kommt frisches Obst und Gemüse in die Brotbüchse.

| | | | |
|---|--|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | | Datum | |
| | | Stempel und Unterschrift | |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum | 2. Besuch | Datum |
| Stempel und Unterschrift | | Stempel und Unterschrift | |
| | | | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | |
|--|---|
| Gruppenprophylaxe in der Schule | |
| Basisprophylaxe | Datum |
| | Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |
| 1. Wiederholung | Datum |
| | Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

9 Jahre

TIPP FÜR ELTERN ✓

Das Kauen, Beißen, Sprechen und Atmen hängt stark von gesund entwickelten Zähnen ab. Bei Fehlstellungen der Zähne ist deshalb die Kontrolle durch einen Kieferorthopäden sinnvoll. Das gründliche Zähneputzen insbesondere bei festsitzenden Spangen muss gut geübt werden.

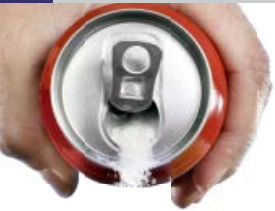


| | | | |
|---|--|---|--|
| Vorsorgeuntersuchung | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung | | Datum | |
| | | Stempel und Unterschrift | |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| Zahnarztbesuch | | erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/> | |
| 1. Besuch | Datum | 2. Besuch | Datum |
| Stempel und Unterschrift | | Stempel und Unterschrift | |
| | | | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges | Fluoridierung | <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

| | |
|--|---|
| Gruppenprophylaxe in der Schule | |
| Basisprophylaxe | Datum |
| | Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |
| 1. Wiederholung | Datum |
| | Stempel und Unterschrift |
| | |
| Fluoridierung | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges |

10 Jahre



TIPP FÜR ELTERN ✓

Limonade, Cola, löslicher Tee und Fruchtsaft enthalten viel Zucker. Zahnfreundliche Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Tees. Die Schule sollte die zahngesunde Ernährung zum Beispiel mit einem ausgewogenen Mittagessen und Wasserspendern fördern.

Vorsorgeuntersuchung

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum

Stempel und Unterschrift

Zahnarztbesuch

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

Gel Lack Sonstiges

Fluoridierung

Gel Lack Sonstiges

Gruppenprophylaxe in der Schule

Basisprophylaxe

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja nein Gel Lack Sonstiges

1. Wiederholung

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja nein Gel Lack Sonstiges

11 Jahre



TIPP FÜR ELTERN ✓

Die richtige Zahnbürste hat weiche oder mittelharte Borsten sowie einen kurzen Bürstenkopf. Sie sollte nach jedem Gebrauch gereinigt und mit dem Kopf nach oben getrocknet werden. Bitte wechseln Sie die Zahnbürste spätestens alle zwei Monate sowie nach Erkrankungen sofort aus.

Vorsorgeuntersuchung

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum

Stempel und Unterschrift

Zahnarztbesuch

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

Gel Lack Sonstiges

Fluoridierung

Gel Lack Sonstiges

Gruppenprophylaxe in der Schule

Basisprophylaxe

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja nein Gel Lack Sonstiges

1. Wiederholung

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja nein Gel Lack Sonstiges

Erste Hilfe beim Zahnunfall

Jeder verletzte Zahn beim Kind sollte sofort versorgt werden, denn schnell behandelt können auch schwer geschädigte Zähne erhalten werden. Oft ist eine Rettung aber nur möglich, wenn der Zahn oder das Zahnstück richtig aufbewahrt und möglichst rasch vom Zahnarzt wieder eingesetzt wird.

So verhalten Sie sich richtig

- Sitzt der Zahn im Zahnfleisch locker oder verschoben, sollte Ihr Kind den Zahn nicht bewegen und nur sehr vorsichtig beißen.
- Suchen Sie sofort alle ausgeschlagenen Zähne und abgebrochenen Zahnteile.
- Berühren Sie nur die Zahnkrone, niemals die Zahnwurzel!
- Reinigen oder desinfizieren Sie den Zahn nicht!
- Legen Sie den Zahn idealerweise sofort in eine Zahnrettungsbox ein. Diese kleinen Gläschen enthalten eine spezielle Nährlösung, die das wichtige Haltegewebe am Zahn bis zu zwei Tage lebensfähig erhält. Ein so aufbewahrter Zahn trocknet nicht aus und kann im Idealfall durch den Zahnarzt wieder eingesetzt werden.



Zahnrettungsboxen gehören bereits in vielen Kindergärten, Schulen, Schwimmbädern und Sportstätten zu den selbstverständlichen Utensilien der Ersten Hilfe. Zusätzlich empfehlen sich die Rettungsboxen aber auch für Privathaushalte von Familien mit Kindern. In Apotheken kosten sie rund 25 Euro und sind bei Zimmertemperatur etwa drei Jahre haltbar.

Ist keine Zahnrettungsbox verfügbar, lagern Sie den Zahn ersatzweise kurzzeitig in fettarmer, kalter H-Milch, isotoner Kochsalzlösung aus der Apotheke oder notfalls in Plastikfolie. Betten Sie den Zahn danach so schnell wie möglich in eine Zahnrettungsbox um.

- Falls die Wunde im Mund stark blutet, drücken Sie Verbandkompressen oder ein sauberes Taschentuch darauf. Kühlen Sie die Stelle von außen.
- Suchen Sie schnellstmöglich einen Zahnarzt oder eine Zahnklinik auf! Abends, an Wochenenden und Feiertagen sollten Sie den zahnärztlichen Notdienst in Anspruch nehmen.
- Melden Sie den Zahnunfall der Krankenversicherung und der gesetzlichen Unfallversicherung.

Vorbeugen mit Sportmundschutz

Mundschutze sichern zuverlässig gegen Zahnverletzungen und deren Folgen. Am besten wirkt ein Mundschutz, den Zahnarzt und Zahntechniker für Sportler und deren Sportart individuell anfertigen.

Auf Wunsch kann der Mundschutz in den Farben und mit dem Logo des eigenen Sportvereins gestaltet werden. Das steigert die Akzeptanz auch bei Kindern und Jugendlichen.



Zahngesunde Ernährung

Die Ernährungspyramide zeigt anhand von Bildern und Farben eine gesunde und ausgewogene tägliche Ernährung.



Ein Glas Fruchtsaft entspricht 7 Würfeln Zucker.



Eine Tüte Gummibärchen entspricht 56 Würfeln Zucker.

Herausgeber:
Landeszahnärztekammer Thüringen
Barbarossaahof 16, 99092 Erfurt
Telefon: 0361 74 32-0
E-Mail: info@lzkth.de
Internet: www.lzkth.de

Gesamtherstellung / Layout / Satz:
Werbeagentur Kleine Arche GmbH, Erfurt
Fotos und Grafiken:
Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V., Initiative prodente e.V., Werbeagentur Kleine Arche GmbH, pictworks/Cherry-Merry/Adnan – stock.adobe.com, shutterstock.com – Africa Studio, azazello photo studio, Marcos Mesa Sam Wordley, MvanCaspel, Olga Popova, onair, Jeka, Vladimir Gjorgiev

