

# Werde zum Meister im Zähneputzen!



Eine Veröffentlichung der Freien Krankenkassen.

Route de Lennik 788A, 1070 Brüssel – Belgien

Tel.: 02 778 92 11

[promotionsante@mloz.be](mailto:promotionsante@mloz.be)

—

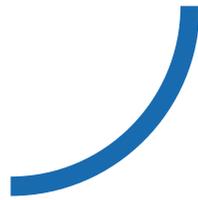
**[www.mloz.be](http://www.mloz.be)**

> Illustrationen: [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)

> [layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung der Stiftung für Zahngesundheit  
(Fondation pour la Santé Dentaire) und dem Verband der Flämischen Zahnärzte  
(Verbond Vlaamse Tandartsen) erstellt.





Wie du vielleicht schon weißt, sind das **Zähneputzen**, der **regelmäßige Besuch beim Zahnarzt** und eine gesunde Ernährung das A und O für ein **gesundes und strahlendes** Lächeln!

In dieser Broschüre gibt es tolle Spiele, die aus dir einen Meister im Zähneputzen machen! Wie die Spiele funktionieren und was du dafür brauchst, steht in der jeweiligen Anleitung. Die Lösungen findest du am Ende der Broschüre. Aber erst nachschauen, wenn du mit den Spielen fertig bist... Ich zähle auf dich!



## Liebe Eltern,

es kann nicht oft genug erwähnt werden:

**Eine gute Zahnpflege verbessert nicht nur Ihren Gesundheitszustand, sondern auch den Ihrer Kinder!**

Keine Probleme beim Kauen, keine Zahnschmerzen, keine Infektionen und ein besseres Selbstbild!

Um die Mundgesundheit unserer Kinder zu gewährleisten, ist es unsere Pflicht als Eltern, mit gutem Beispiel voranzugehen, unseren Kindern beizubringen, wie sie ihre Zähne täglich pflegen sollten, und sie von dieser Routine zu überzeugen. Wir als Krankenkasse möchten Sie dabei unterstützen!

Mit dieser Broschüre möchten wir Kinder ab 6 Jahre spielerisch zum Nachdenken anregen, damit sie sich Verhaltensweisen aneignen, die ihrer Mund- und Zahngesundheit zugutekommen.

# Bist du ein Meister im Zähneputzen?

**Du brauchst:** deine Zahnbürste, ein Glas Wasser, Zahnpasta und eine Stoppuhr oder deine Armbanduhr.

Um die Bakterien in deinem Mund zu bekämpfen und Karies zu vermeiden, musst du dir deine Zähne mindestens morgens und abends mindestens 2 Minuten lang putzen!

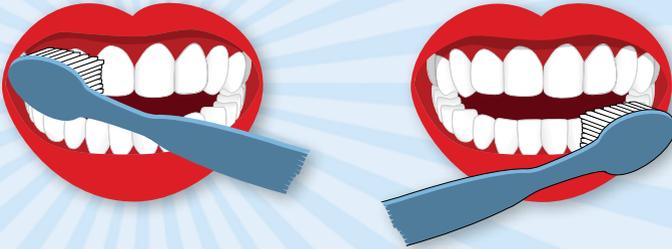
## Welche Zahnpasta?

Für den Zahnschmelz (die Schutzschicht der Zähne) ist es wichtig, eine Zahnpasta zu wählen, die **Fluor** enthält. Wenn du älter als 6 Jahre bist, schau auf der Tube nach, ob die Fluorkonzentration bei **1450 ppm** liegt. Ist das der Fall? Perfekt, dann benutzt du die richtige Zahnpasta! Ist das nicht der Fall? Dann sag es deinen Eltern und hilf ihnen, die richtige Zahnpasta zu kaufen.

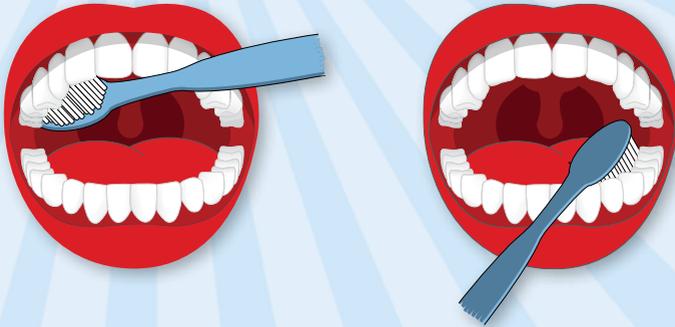


Kennst du die richtige Zahnputztechnik? Um sicherzugehen, schnapp dir deine Zahnbürste, gib etwas Zahnpasta (eine erbsengroße Menge) darauf und folge während des Putzens den Bildern hierunter... Vergiss nicht, auf die Uhr zu schauen: mindestens 2 Minuten lang putzen!

**1** Außen



**2** Innen



**3** Oben und unten



# Gesund essen ist gut für die Zähne!

Wenn du etwas anderes als Wasser trinkst oder isst, wandeln Bakterien den **Zucker**, der in den Getränken und Lebensmitteln vorhanden ist, in Säure um. Diese Säure greift den schützenden Zahnschmelz deiner Zähne an. Das kann zu Karies führen.

Um die Anzahl dieser Säureangriffe zu begrenzen, solltest du bei deiner Ernährung auf folgende Dinge achten:

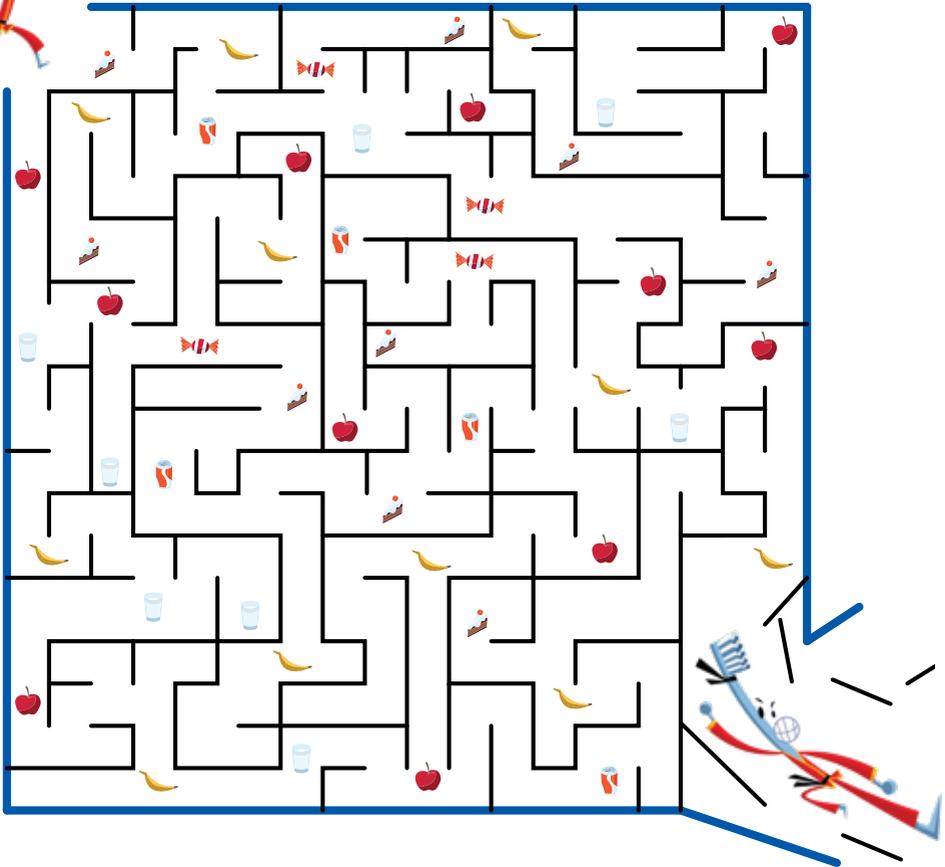
- **Iss regelmäßig** (3 Mahlzeiten und 1 Snack pro Tag) und nicht zu jeder Stunde des Tages!
- Wenn du durstig bist, trink Wasser... Wasser ist nämlich das einzige Getränk, das keinen Zucker enthält!
- Wenn du Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke magst, **nimm diese nur hin und wieder zu dir (nicht jeden Tag) und das am besten während der Hauptmahlzeiten**. Versuche alles Süße durch Obst zu ersetzen, das ist deutlich gesünder.



# Labyrinth

**Du brauchst:** einen Bleistift und einen Radiergummi.

Hilf mir, den Weg aus dem Labyrinth zu finden, ohne an den Lebensmitteln und Getränken vorbei zu müssen, die nicht gut für deine Zähne sind!



# Der Zahnarzt ist dein Freund!

Der Zahnarzt ist dein Freund. Er hilft dir, deine Zähne gesund zu halten.

Aber weißt du eigentlich, was dein Zahnarzt genau macht? Teste dein Wissen und beantworte die Fragen mit richtig (✓) oder falsch (✗)!

**Du brauchst:** einen Bleistift und einen Radiergummi.



✓	✗	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Der Zahnarzt ist der Doktor, der nach deinen Zähnen schaut.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Für Kinder ist der Zahnarzt teuer!
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. Man muss nur zum Zahnarzt gehen, wenn man Zahnschmerzen hat.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Zum Zahnarzt gehen tut weh.

1. Richtig! Der Zahnarzt kontrolliert, ob deine Zähne gesund sind, und manchmal, aber nur, wenn es nötig ist, schützt und reinigt er sie.
2. Falsch! Für Kinder bis 18 Jahre sind Zahnarztbesuche – mit Ausnahme von kieferorthopädischen Behandlungen – in der Regel kostenlos.
3. Falsch! Um dir zukünftige Probleme zu ersparen, solltest du – auch wenn du keine Zahnschmerzen hast – 2 Mal pro Jahr zum Zahnarzt gehen.
4. Falsch! Wenn du regelmäßig zum Zahnarzt gehst (2 Mal pro Jahr), auf deine Ernährung achtest und deine Zähne gut putzt, wird der Zahnarzt nur kontrollieren, ob in deinem Mund alles in Ordnung ist.

Finde die 7 Unterschiede!

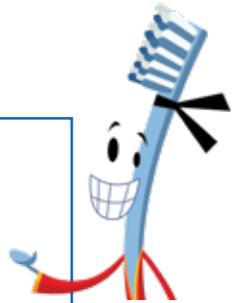
**Du brauchst:** einen Bleistift und einen Radiergummi.



# Noch ein Schritt und du bist Meister im Zähneputzen!

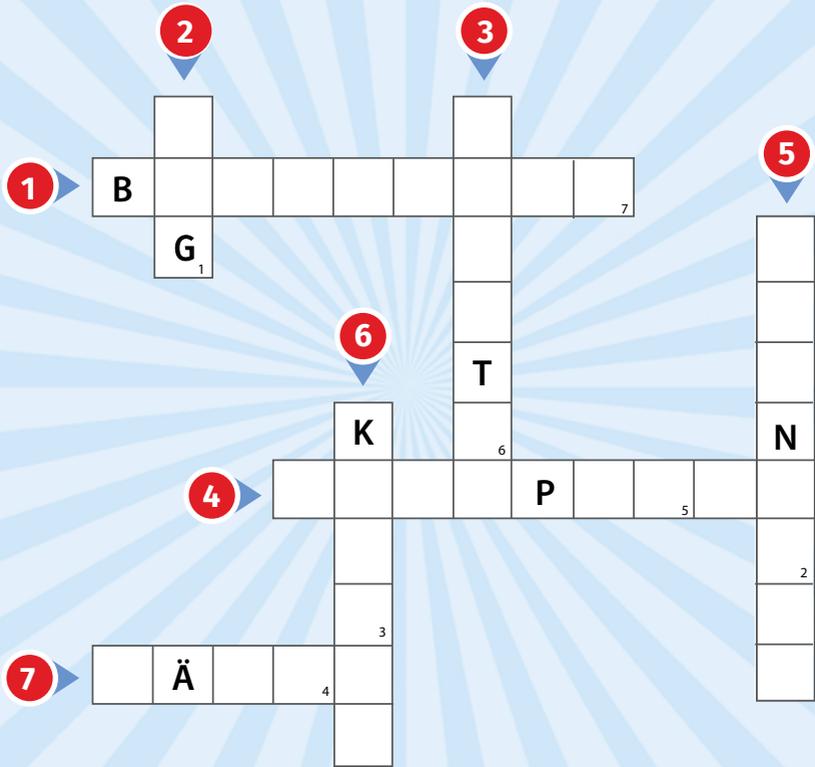
## Finde das Geheimwort!

Finde die fehlenden Wörter in den folgenden Sätzen! Einige Buchstaben sind schon vorgegeben, um dir die Suche zu erleichtern. Hast du das geheime Wort gefunden (nummerierte Kästchen)? Dann zeichne es!



**Du brauchst:** einen Bleistift und einen Radiergummi.

- 1 Ich putze mir die Zähne, um B\_ \_ \_ \_ \_ zu bekämpfen.
- 2 Ich putze mir die Zähne mindestens 2 Mal pro \_ \_ g.
- 3 Ich putze mir die Zähne mindestens 2 \_ \_ \_ \_ t\_ \_ lang.
- 4 Bevor ich mir die Zähne putze, gebe ich etwas \_ \_ \_ \_ p\_ \_ \_ \_ auf meine Zahnbürste.
- 5 Ich gehe 2 Mal pro Jahr zum \_ \_ \_ n \_ \_ \_ \_ , er untersucht den Zustand meiner Zähne.
- 6 Wenn man nicht auf seine Zähne Acht gibt, kann man K\_ \_ \_ \_ \_ bekommen.
- 7 Du hast ungefähr 24 \_ ä\_ \_ \_ in deinem Mund. Wenn du groß bist, wirst du 32 haben.



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Zeichne das Geheimwort!**



# So sieht Toms Tag aus!

Du brauchst: einen Bleistift und einen Radiergummi.

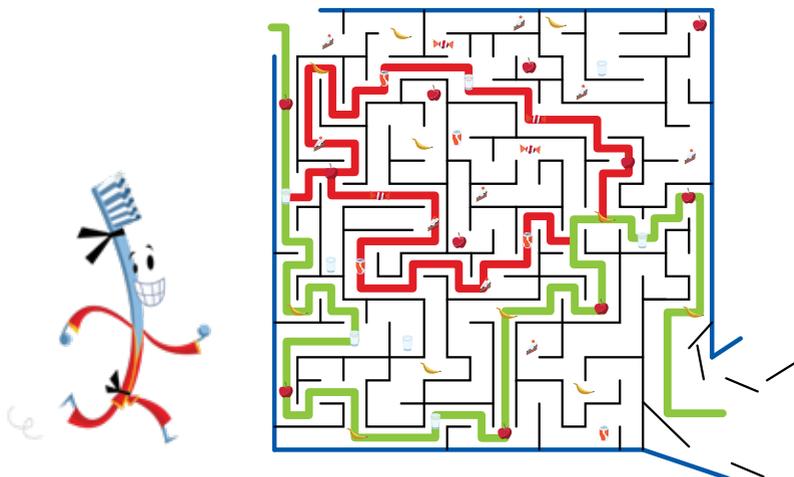


Sieh dir die Bilder aufmerksam an. Sie zeigen dir, wie der Tag von Tom aussieht. Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge, indem du die Zahlen von 1 bis 6 in die weißen Kreise schreibst!





# Lösungen





G<sub>1</sub> R<sub>2</sub> I<sub>3</sub> N<sub>4</sub> S<sub>5</sub> E<sub>6</sub> N<sub>7</sub>



# Bastelst du gerne?

Bastele dir dein eigenes Zahndöschen, in dem du deine Milchzähne aufbewahren kannst!



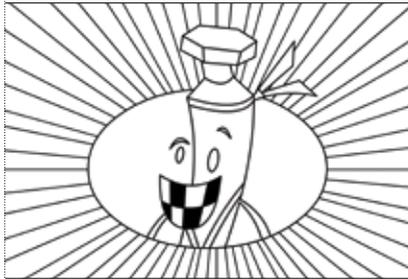
## Du brauchst:

- eine leere Streichholzschachtel,
- eine Schere,
- einen Klebestift,
- Buntstifte.

## So funktioniert's!

Schneide die Vorlage auf der nächsten Seite aus und male sie an. Wickle sie anschließend um die Streichholzschachtel herum und klebe sie an der dafür vorgesehenen Lasche fest. Wenn du magst, kannst du sie noch weiter verzieren!

Lasche zum Kleben



**Milchzähne von**

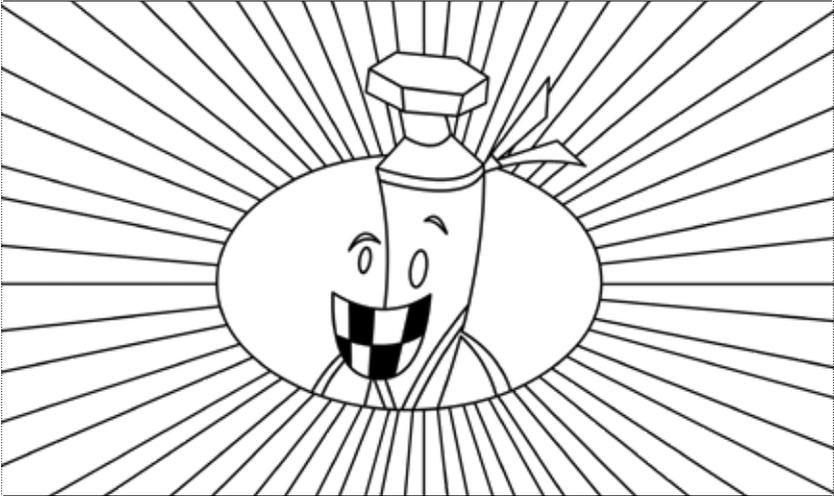
.....



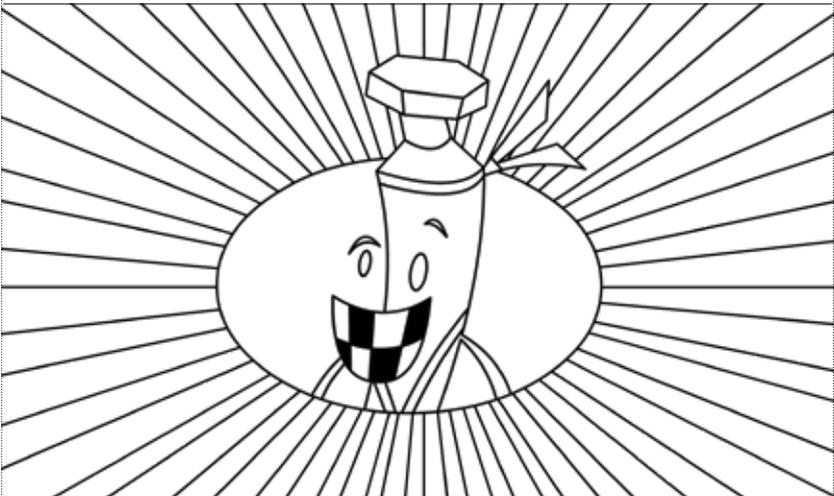
**Milchzähne von**

.....

Lasche zum Kleben



Milchzähne von .....



Milchzähne von .....



Weitere **Broschüren**  
und **Leitfäden**, die  
Ihnen helfen können,  
finden Sie auf  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Die Freien Krankenkassen vereinen: