

Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)

Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden: Einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Außen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



1

Kauflächen

- ▶ oben rechts - oben links
- ▶ unten rechts - unten links
- ▶ von hinten nach vorn, mit kleinen Bewegungen



2

Aussenflächen seitlich

- ▶ Zahnreihen geschlossen*
- ▶ rechts - dann links
- ▶ von hinten bis vor Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**



3

Aussenflächen vorn

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ Von rechts nach links
- ▶ erst oben, dann unten, mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

* nach dem Zahnwechsel (ab 4. Primarschulklasse) getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen



4

Innenflächen oben

- ▶ von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf-** und **Abbewegungen**



5

Innenfläche unten

- ▶ gleich wie Innenflächen oben

! Damit die ersten bleibenden Molaren während dem Durchbruch (mit ca. 6 Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molaren effizient zu reinigen



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Molaren überwunden werden



Mit kleinen seitlichen horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind

Kariesvorbeugung durch lokale Fluoridanwendung

Zur wirksamen Kariesbekämpfung sollte das Zähnebürsten mit Fluoridpräparaten durchgeführt werden: Sie wirken direkt an der Zahnoberfläche und werden dann ausgespuckt. Wir empfehlen Ihnen, einige einfache Regeln zu beachten:

1) Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpaste

Ab Durchbruch des 1. Milchzahnes → fluoridierte "Kinderzahnpaste"
(0,025 % Fluorid)

Ab Durchbruch des 1. bleibenden Molaren (spätestens ab 6 Jahren) → "normale" Fluoridzahnpaste
(bis 0,15 % Fluorid)

Nach dem Zähnebürsten ausspucken aber nicht mit Wasser spülen.

2) Anwendung von Fluoridgelée einmal jede Woche

Ab dem 6. Altersjahr wird das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée, der 1,25 % Fluorid enthält (ca. 10mal mehr als die normale Zahnpaste), empfohlen.

Nach der lokalen Anwendung wird der Gelée ausgespuckt, aber der Mund nicht gespült. Während mindestens einer Stunde sollte nichts gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt dadurch länger auf den Zahnschmelz ein und bietet somit einen besseren Schutz vor Karies. Ein praktischer Ratschlag für Kinder: Putzt Eure Zähne regelmässig jede Woche einmal mit Fluoridgelée (z.B. jeden Samstagabend), bevor Ihr ins Bett geht.

Anstelle der wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung kann der Mund täglich mit einer Fluoridlösung (0,02 - 0,03% Fluorid) gespült werden. Spülen ist kein Ersatz für das Zähnebürsten! Bei Jugendlichen mit orthodontischen Apparaturen ist die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung angezeigt.

Schon der tägliche Gebrauch einer Fluoridzahnpaste und das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée ermöglichen eine Reduktion der Kariesschäden um 50%.

Bei den regelmässigen überwachten **Zahnbürstübungen in Kindergärten und Schulen** sind stets Fluoridgelées zu verwenden.

Basisvorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz

Für eine optimale Kariesvorbeugung wird, neben der Anwendung von Zahnpaste und Gelée, die

3) Benützung von fluoridiertem Salz (Pakete mit grünem Streifen) empfohlen.

Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes mit 0,025% Fluorid "JURA-SEL" wird für die Zubereitung aller Speisen in der Küche und am Tisch empfohlen. So kann jedes Familienmitglied - ob gross oder klein - von dieser vorbeugenden Massnahme profitieren! Ohne zusätzliche Kosten und ohne besondere Disziplin bewirkt die ausschliessliche Verwendung des fluoridierten Salzes eine Reduktion der Kariesschäden von bis zu 50%.

Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.

Falls Sie den Salzkonsum einschränken müssen, kann Ihr Zahnarzt Ihnen wirksame Alternativen anbieten.