

Zahn-gesundheit für Ihr Kind



Soziale Region

BildungsRegion

Nachhaltige Region

Aktive Region

Merkblatt – Bitte nicht weg-werfen.

LEICHTE SPRACHE



Herausgeber

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat

A 53 | Gesundheitsamt – 53.7 Zahnärztlicher Dienst

A 58 | Amt für Inklusion und Sozialplanung

Zollernstraße 10 | 52070 Aachen

Telefon 0241/5198-5528

E-Mail zahngesundheit@staedteregion-aachen.de

Übersetzung in Leichte Sprache:

© LEWAC gGmbH – Büro für Leichte Sprache Aachen

Abbildungen:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Bremen e. V. , Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© Andrey Popov/adobe.stock.com

Gestaltung Umschlag StädteRegion Aachen, Druckerei

Druck StädteRegion Aachen, Druckerei

Bezeichnung a58/zahngesundheit_merkblatt_LS_1119

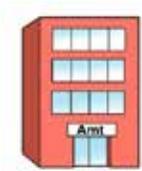
Stand November 2019

Gesunde Zähne sind wichtig



Gesunde Zähne sind für **alle** Menschen wichtig. Denn wenn die Zähne krank sind, kann auch der Körper krank werden. Zähne brauchen viel Pflege, damit sie gesund bleiben. Besonders wichtig ist die **Zahn·gesundheit für Kinder.**

Der Staat hilft bei der Zahn·gesundheit



Das Gesundheits·amt in Aachen organisiert Angebote für Kinder in Kitas und in Schulen.

Darum geht es in diesem Heft

In diesem Heft sind alle Infos zur Zahn·gesundheit von Kindern.

Zum Beispiel über

- die Zahn·pflege zuhause
- den Besuch beim Zahnarzt
- Angebote vom Gesundheits·amt

Das können Sie zuhause tun 2 bis 3 Mal täglich Zähne putzen.



Helfen Sie Ihrem Kind **morgens** und **abends** beim Zähne putzen.

Auch wenn Ihr Kind schon in die Grund·schule geht.

Lassen Sie das Kind zuerst alleine putzen.

Dann putzen Sie mit dem Kind.

Putzen Sie immer nach der Zahn·putz·regel.

Die Zahn·putz·regel **K-A-I**

K

Die Flächen vom Zahn, auf denen Du kaust:

Das sind die **Kau·flächen.**

A

Die Flächen vom Zahn, die Du im Spiegel zuerst siehst:

Das sind die **Außen·flächen.**

I

Die Flächen vom Zahn, die am schwersten zu putzen sind:

Das sind die **Innen·flächen.**

So putzen Kinder die Zähne richtig



Zuerst die **Kauflächen**
oben und unten putzen.

Wir sagen dazu:

Hin und her, hin und her,
Zähneputzen mag ich sehr.



Dann die **Außenflächen**
oben und unten putzen.

Wir sagen dazu:

Von Rot nach Weiß immer im Kreis,
macht die Zähne strahlend weiß.



Zuletzt die **Innenflächen**
oben und unten putzen.

Wir sagen dazu:

Ritsche Ratsch, Ritsche Ratsch.
Zähne putzen ist kein Quatsch.



Bitte schneiden Sie
diese Seite aus.
Hängen Sie die Seite
im Badezimmer auf.



Gesunde Ernährung ist gut für die Zähne Vormittags nur Lebensmittel ohne Zucker



Von 8 Uhr abends bis 12 Uhr mittags
gibt es nur Essen und Trinken
ohne Zucker.



Dann können sich die Zähne
von abends bis mittags erholen.
Wir nennen das:

zuckerfreier Vormittag.

Das brauchen Sie für ein gesundes Frühstück



- rohes Gemüse
- frisches Obst aus der Jahreszeit
- Lebensmittel aus Vollkorn:
Brot, Haferflocken,
Müsli **ohne** Zucker
- Getränke **ohne** Zucker wie
Mineralwasser, Kräutertee.



Geben Sie Ihren Kindern **keine**

- Limonade
- Cola
- Teemischungen mit Zucker.

Bitte schneiden Sie
diese Seite aus.

Hängen Sie die Seite
in der Küche auf.



Kauen ist wichtig für den ganzen Körper



Kauen Sie Obst und Gemüse kräftig.

Sie haben dann

mehr Flüssigkeit im Mund.

Diese Flüssigkeit nennt man

Speichel oder **Spucke**.

Speichel ist wichtig

- für die Zähne
- für die Verdauung.

Wer gesunde Lebensmittel isst,

hat auch gesunden Speichel.

Der gesunde Speichel sorgt dafür,

dass Zähne und Zahnfleisch

hart und gesund bleiben.

Kräftiges Kauen ist auch gut

für die Kau-muskeln.

Mit guten Kau-muskeln kann sich

die Sprache bei Ihrem Kind

gut entwickeln.

Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Zahn·arzt

Wenn Ihr Kind den ersten Zahn bekommen hat:

Dann gehen Sie zum ersten Mal mit dem Kind zum Zahn·arzt.



Der Zahn·arzt sieht sich die Zähne von Ihrem Kind an.

Das tut **nicht** weh.

Der Zahn·arzt sagt Ihnen, ob alles in Ordnung ist.

Und:

Der Zahn·arzt hift, wenn etwas **nicht** in Ordnung ist.

Ihr Kind gewöhnt sich an den Besuch beim Zahn·arzt.

Ihr Kind hat dann auch später **keine** Angst vor dem Zahn·arzt.

Gehen Sie mit Ihrem Kind

2 mal im Jahr zum Zahn·arzt.

Das sind die Angebote vom Gesundheitsamt

Der Zahnarzt kommt

Der Zahnarzt kommt

einmal im Jahr

- in die Schule
- in die Kita
- in den Kindergarten.

Der Zahnarzt schaut sich die Zähne von **allen** Kindern an.

Das nennt man:

Regelmäßige zahnmedizinische Untersuchung.

Der Zahnarzt schreibt dann für jedes Kind in einen Brief:
So sind die Zähne von dem Kind.



Ihr Kind bringt den Brief
mit nach Hause.

Bitte schauen Sie sich
den Brief genau an.

In dem Brief sind wichtige Infos

- für Sie
- und für den Zahn·arzt.

Wenn Ihr Kind keinen Brief
mit nach Hause bringt:

Fragen Sie Ihr Kind nach dem Brief.

Das ist in dem Brief wichtig



Der Zahn·arzt kreuzt
in dem Brief verschiedene Dinge an.



Achtung:

Für Sie ist nur wichtig,
was angekreuzt ist.

Das bedeuten die Kreuze



1. Die Zähne von Ihrem Kind sind gesund.
Sie müssen im Moment **nichts** tun.



2. Die Zähne von Ihrem Kind sind **nicht** gesund.
Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Zahn·arzt.
Im Brief sind auch wichtige Infos für den Zahn·arzt.
Vielleicht verstehen Sie diese Infos **nicht**.
Das ist **nicht** schlimm.



Aber: Nehmen Sie den Brief mit zum Zahn·arzt.



3. Die Zähne von Ihrem Kind sind **noch nicht** gesund.
Gehen Sie mit Ihrem Kind **weiterhin** zum Zahn·arzt.

4. Der Zahn·arzt hat Ihr Kind
nicht untersucht.



Vielleicht war Ihr Kind
an dem Tag krank.

Oder Ihr Kind
wollte **nicht** untersucht werden.

5. Der Zahn·arzt hat Ihr Kind mit
einem Medikament behandelt.

Das Medikament heißt **Fluorid**.

Es macht die Zähne hart.

Hilfe bei der Zahn·gesundheit

Einmal im Jahr kommt eine Frau
in die Schule und in die Kita.
Sie ist vom Gesundheits·amt.

Die Frau zeigt den Kindern,
wie sie gut für die Zähne sorgen.

Man kann auch sagen:

Sie erklärt die Vor·sorge.

Ein anderes Wort für Vor·sorge ist:

Prophylaxe.

Das spricht man so:

Pro-fü-la-xe.

Darum nennt man die Frau auch

Prophylaxe·beraterin.



Sie zeigt den Kindern,
wie man die Zähne richtig putzt.



Sie erklärt den Kindern zum Beispiel

- welches Essen gut für die Zähne ist
- was man tun kann damit Zähne **nicht** krank werden.

Und:

Sie bringt für jedes Kind
eine Zahn·bürste und Info·zettel mit.

Das kosten die Angebote vom Gesundheitsamt



Alle Angebote vom Gesundheitsamt kosten **nichts**.

Mehr Infos zur Zahn-gesundheit



Beim Gesundheitsamt gibt es den **Arbeitskreis Zahn-gesundheit**.

In dem Arbeitskreis arbeiten

- Zahn-ärzte
- Prophylaxe-beraterinnen.



Wenn Sie eine Beratung oder eine Info brauchen:
Rufen Sie beim Arbeitskreis an.

**Montags bis Donnerstags
von 9 Uhr bis 12 Uhr.**

Hier ist die **Telefon-nummer**:
0241 - 5198 - 5360

Es gibt noch mehr Hefte zur Zahn·gesundheit.

Diese Hefte können Sie

beim Arbeits·kreis Zahn·gesundheit bestellen:

- **Harte Zähne bleiben länger gesund**
Infos zur Behandlung mit Fluorid
- **Gesunde Ernährung für gesunde Zähne**

Rufen Sie uns an,

wenn Sie diese Hefte bestellen möchten.

Hier ist die **Telefon·nummer:**

0241 - 5198 - 5360

Hier können Sie etwas aufschreiben.



StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat

Postanschrift
StädteRegion Aachen | 52090 Aachen

Telefon +49(241)5198-0
E-Mail info@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de



[StaedteRegion.Aachen](https://www.facebook.com/StaedteRegion.Aachen)



[staedteregion_aachen](https://www.instagram.com/staedteregion_aachen)



[@SR_Aachen_News](https://twitter.com/@SR_Aachen_News)



[StaedteRegionAachen](https://www.youtube.com/StaedteRegionAachen)

Wir gestalten Zukunft!
www.staedteregion-aachen.de