

# Zahngesundheit

Information für Schulkinder  
und Eltern



- Sorgfältige **Zahnpflege 2 bis 3 mal täglich** vorzugsweise morgens und abends nach dem Essen mit Zahnpasta, deren Fluoridgehalt dem Alter entspricht.
- Anleitung und Kontrolle sowie ein **NACH-PUTZEN** durch die Eltern sind notwendig - so lange, bis das Kind in der Grundschule richtig schreiben kann.
- Sehr wichtig dabei: **Eltern als gutes Vorbild!**



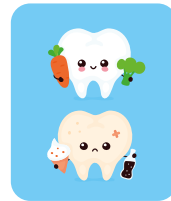
kreis heinsberg  
bodenständig. weitsichtig.

# Zahngesundheit

## Information für Schulkinder und Eltern

### Zahngesunde Ernährung

- Obst und Gemüse zum Knabbern zwischendurch
- Wasser und ungesüßte Kräutertees trinken
- Zahnschädigende Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke vermeiden



### Halbjährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt mit Individualprophylaxe (Vorsorgeprogramm) wie



- Mundhygieneunterweisung
- Ernährungslenkung
- Fluoridierung der Zähne, denn Fluorid stärkt den Zahnschmelz
- Fissurenversiegelung der bleibenden Backenzähne zum Schutz vor Karies

Quelle: Kassenzahnärztliche Vereinigung/Nordrhein  
Foto: iStock/Intpro/svt1992/stockdevil

Kreisverwaltung Heinsberg  
Gesundheitsamt - Zahnärztlicher Dienst  
Valkenburger Straße 45  
52525 Heinsberg

Tel.: (02452) 13-0  
Fax: (02452) 13 88-0

[www.kreis-heinsberg.de](http://www.kreis-heinsberg.de)  
E-Mail: [info@kreis-heinsberg.de](mailto:info@kreis-heinsberg.de)



**kreis heinsberg**  
bodenständig. weitsichtig.