Rund um Zähne

Eltern-Brief in Leichter Sprache

Liebe Eltern,

vielleicht haben Sie viele Fragen
zu der Zahn-Gesundheit von Ihrem Kind.
Zum Beispiel:

- Warum ist Zähne-Putzen so wichtig?
  Und welche wichtigen Regeln gibt es beim Zähne-Putzen?
- Was ist Karies?
  Und was kann ich machen:
  Damit mein Kind keine Karies bekommt?
- Was sind Fluoride?
  Und warum sind sie so wichtig?

Die Antworten zu diesen Fragen können Sie in diesem Eltern-Brief lesen.
Unsere Fach-Leute für Zahn-Gesundheit
haben hier viele wichtige Informationen auf-geschrieben:
Damit die Zähne von Ihrem Kind gesund bleiben.

Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Diese Sachen sind im Eltern-Brief auf-geschrieben:

Dieser Eltern-Brief hat mehrere Teile.
Diese Teile heißen in schwerer Sprache: Kapitel.

Das sind die Kapitel:

Karies Seite 3

Zahn-Pflege Seite 6

Fluoride Seite 13

Essen Seite 16

Zahn-ärztliche Vorsorge Seite 18

Karies

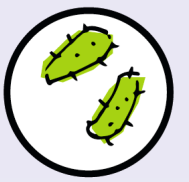
Was ist Karies?

Karies ist eine Zahn-Krankheit.
Das wird so aus-gesprochen: Ka ri jes.
Diese Zahn-Krankheit kann die Zähne kaputt-machen.

Warum bekommen manche Menschen Karies?

Im Mund von jedem Menschen gibt es **Bakterien**.

Das Wort wird so aus-gesprochen: Bak te ri jen.
Bakterien sind sehr kleine Tiere.
Menschen können sie nur mit besonderen Geräten sehen.
Manche Bakterien sind gut für die Menschen.
Und manche sind schlecht.



Es gibt zum Beispiel Karies-Bakterien.
Sie sind im Mund von jedem Menschen.
Wenn die Menschen Süßigkeiten mit Zucker essen:
Dann machen die Karies-Bakterien **Säure** aus dem Zucker.

Säure ist eine Flüssigkeit.
Darin können sich Sachen auflösen.

Die Säure macht die Zähne ein bisschen kaputt.
Wenn das zu oft passiert:
Dann bekommen die Zähne Löcher.
Das ist dann Karies.

Wie viele Kinder bekommen Karies?

Die meisten Kinder haben gar keine Karies.
Einige Kinder haben ein bisschen Karies.

Nur einige wenige Kinder haben viel Karies:
Weil sie mehrere Male an jedem Tag Süßigkeiten essen.
Weil sie die Zähne nicht putzen.
Bei diesen Kindern sind die Zähne manchmal schon sehr kaputt.

Besonders viele Babys und kleine Kinder bekommen Karies.
Deshalb müssen die Eltern
besonders auf die Zahn-Gesundheit von den Kindern aufpassen:
Wenn sie noch sehr klein sind.

Warum sollen Kinder nicht so viel an Flaschen nuckeln?

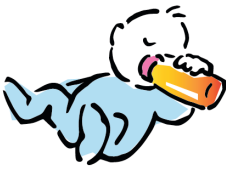
Viele Kinder trinken aus Nuckel-Flaschen.
In den Nuckel-Flaschen sind oft Getränke mit Zucker drin.

Zum Beispiel:

- Süßer Tee,
- Frucht-Säfte
- oder auch Milch.

Diese süßen Getränke können besonders schnell
die Zähne von dem Kind kaputt-machen.
Das heißt dann: Nuckel-Flaschen-Karies.

Was kann ich machen: Damit mein Kind keine Nuckel-Flaschen-Karies bekommt?



Sie können zum Beispiel bestimmen:
Dass Ihr Kind nur zu bestimmten Zeiten trinken darf.
Und Ihr Kind soll nicht
mit der Nuckel-Flasche im Mund ein-schlafen.
Wenn Ihr Kind Durst hat:
Dann geben Sie ihm ein Getränk ohne Zucker.

Zum Beispiel:

- Tee ohne Zucker
- oder Wasser.

Wenn Ihr Kind schon alleine sitzen kann:
Dann braucht es keine Nuckel-Flasche mehr.
Es kann dann aus einer Tasse trinken.

Was kann ich machen: Damit mein Kind keine Karies bekommt?

Wenn die Zähne gelb sind:
Dann ist das Zahn-Belag.
Im Zahn-Belag sind die Karies-Bakterien drin.
Aber wenn das Kind sich immer wieder gut die Zähne putzt:
Dann hat es keinen Zahn-Belag.
Und dann können die Karies-Bakterien
auch nicht die Zähne kaputt-machen.
Deshalb muss Ihr Kind sich immer gut die Zähne putzen.
Das ist sehr wichtig.

Zahn-Pflege

Zahn-Pflege bedeutet:
Die Zähne sauber machen.
Und die Zähne sauber halten.
Zahn-Pflege ist sehr wichtig:
Damit die Zähne gesund bleiben.

Wann soll ich bei meinem Kind mit dem Zähne-Putzen anfangen?

Die meisten Kinder bekommen nach 6 Monaten den 1. Zahn.
Fangen Sie bei Ihrem Kind mit dem Zähne-Putzen an:
Wenn der 1. Zahn
ganz aus dem Zahn-Fleisch heraus-gekommen ist.
Das bedeutet:
Sie können den Zahn von allen Seiten gut sehen.

Wie oft sollen Kinder sich die Zähne putzen?

Die Zähne von Ihrem Kind müssen 2-mal am Tag geputzt werden.
Am Anfang kann Ihr Kind das noch nicht selber machen.
Deshalb müssen Sie die Zähne vom Kind putzen.

Später kann Ihr Kind sich auch selber die Zähne putzen.
Helfen Sie dem Kind dabei.
Und putzen Sie danach noch einmal gründlich die Zähne vom Kind.

Es ist auch sehr gut:
Wenn Ihr Kind sich in der **Kita** noch einmal die Zähne putzt.

Kita ist das kurze Wort für: Kinder-Tagesstätte.
Ein anderes Wort dafür ist: Kindergarten.
Dort gehen Kinder hin:

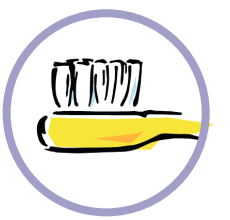
- Wenn sie noch nicht zur Schule gehen.
- Und wenn die Eltern arbeiten gehen.

Welche Zahn-Bürste soll mein Kind benutzen?

Es gibt besondere Zahn-Bürsten für Kinder.
Dabei müssen Sie auf einige wichtige Sachen achten:

Der Bürsten-Kopf

Der vordere Teil von der Zahn-Bürste heißt: Bürsten-Kopf.
Er muss klein sein:
Damit die Zahn-Bürste gut in den Mund vom Kind passt.

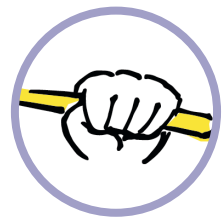


Die Borsten

Die Haare am Bürsten-Kopf heißen: Borsten.

- Die Borsten von der Zahn-Bürste müssen schön weich sein.

Der Griff von der Zahn-Bürste



- Der Griff von der Zahn-Bürste muss kurz sein.
- Er darf in der Hand vom Kind nicht rutschen.
- Und das Kind muss den Griff gut in der Hand halten können.

Wie oft braucht mein Kind eine neue Zahn-Bürste?

Kaufen Sie immer nach 2 Monaten eine neue Zahn-Bürste für Ihr Kind.

Was sind Fluoride? Und warum sind sie in Zahn-Creme drin?

Zahn-Creme ist ein anderes Wort für Zahnpasta.

Das Wort: Fluoride wird so aus-gesprochen: Flu oh rie de.

Fluoride sind besondere Salze.

Menschen brauchen sie:

- Damit die Knochen
- und die Zähne

gesund bleiben.

Fluoride sind auch gut:

Damit Menschen keine Karies bekommen.

Welche Zahn-Creme soll mein Kind benutzen?

Das Kind soll 2-mal an jedem Tag
eine Zahn-Creme für Kinder benutzen.
Die Zahn-Creme sollte einen Minze-Geschmack haben.
Und in der Zahn-Creme müssen Fluoride drin sein.
In schwerer Sprache heißt das manchmal auch:
Die Zahn-Creme ist fluoridhaltig.

Wie viel Zahn-Creme soll mein Kind benutzen?

Sprechen Sie mit Ihrem Zahn-Arzt,
wie viel Zahn-Creme Ihr Kind bekommen soll.

Kinder jünger als 1 Jahr

Wenn Ihr Kind jünger ist als 1 Jahr: Dann gibt es zwei Möglich-keiten.

1. Wenn Ihr Kind Vitamin D Tabletten mit Fluorid bekommt,
sollten Sie eine Zahn-Creme ohne Fluorid benutzen.

2. Wenn Ihr Kind nur Vitamin D bekommt,
sollten Sie eine Zahn-Creme mit 1000 ppm benutzen.
Sie geben dem Kind nur eine kleine Menge davon auf die Zahn-Bürste.
Und putzen seine Zähne.
Die Menge soll nur so groß sein wie ein Reis-Korn.

Kinder von 1 bis 2 Jahren

Auf der Zahn-Creme-Tube soll auch auf-geschrieben sein:
Fluoridgehalt 1000 ppm.
Und die Menge soll dann so groß sein wie ein Reis-Korn.

Sind auf der Tube nur 500 ppm Fluoridgehalt auf-geschrieben,
soll die Menge so groß sein wie eine Erbse.

Kinder von 2 bis 6 Jahren

Wenn Ihr Kind 2 bis 6 Jahre alt ist:
Dann geben Sie ihm auch eine Zahn-Creme mit 1000 ppm Fluorid.
Und die Menge soll dann so groß sein wie eine Erbse.

Kinder ab 6 Jahren

Wenn das Kind älter als 6 Jahre ist:
Dann muss es eine Zahn-Creme mit noch mehr Fluoriden bekommen.
Auf der Zahn-Creme-Tube muss dann auf-geschrieben sein:
Fluoridgehalt 1450 ppm.

Wie lernt mein Kind das Zähne-Putzen?

Ihr Kind kann das Zähne-Putzen selber lernen:
Wenn es 2 Jahre alt ist.
Dann kann es zum Beispiel die KAI-Technik lernen.
KAI ist das kurze Wort für:
Kau-Flächen, **A**ußen-Flächen, **I**nnen-Flächen.

Das bedeutet:
Zuerst putzt das Kind die Kau-Flächen von den Zähnen.
Auf dem Bild sind die Kau-Flächen **grün** an-gemalt.

Dann putzt das Kind die Außen-Flächen von den Zähnen.
Dabei muss es mit der Zahn-Bürste
eine Kreis-Bewegung machen:
Die Außen-Flächen sind auf dem Bild **lila** an-gemalt.

Am Ende müssen noch die Innen-Flächen geputzt werden.
Die Innen-Flächen sind auf dem Bild **orange** an-gemalt.

Spiele zum Lernen

Wenn Sie sich lustige Spiele für das Zähne-Putzen aus-denken:
Dann lernt Ihr Kind das Zähne-Putzen schneller.
Sagen Sie Ihrem Kind zum Beispiel:
Beim Zähne-Putzen soll es verschiedene Tiere nach-machen.

Wenn die Kau-Flächen geputzt werden müssen:
Dann soll das Kind ein Krokodil nach-machen.
Das Krokodil macht den Mund weit auf.

Wenn die Außen-Flächen geputzt werden müssen:
Dann soll das Kind einen Tiger nach-machen.
Der Tiger beißt die Zähne zusammen.

Und wenn die Innen-Flächen geputzt werden sollen:
Dann soll das Kind eine müde Giraffe spielen.
Die müde Giraffe gähnt sehr viel.
Dabei macht sie den Mund sehr weit auf.

Wie kann ich meinem Kind zeigen: Dass Zähne-Putzen wichtig ist?

Kinder lernen Sachen am besten:
Wenn sie ihre Eltern nach-machen.

Das bedeutet:

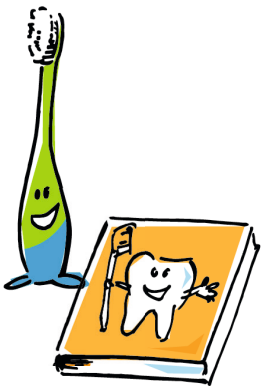
- Putzen Sie sich selbst immer gut die Zähne.
- Machen Sie das an jedem Tag zu den gleichen Uhr-Zeiten.
- Und putzen Sie sich die Zähne zusammen mit dem Kind.

So zeigen Sie dem Kind: Zähne-Putzen ist wichtig.

Zeigen Sie dem Kind auch:
Zähne-Putzen kann Spaß machen.

Zum Beispiel so:

- Schenken Sie ihm eine schöne neue Zahn-Bürste.
- Oder lesen Sie mit dem Kind ein Bilder-Buch über das Zähne-Putzen.



Mein Kind will sich nicht die Zähne putzen. Was kann ich dagegen machen?

Viele Kinder wollen sich für einige Zeit nicht die Zähne putzen.
Wenn das auch bei Ihrem Kind so ist:
Dann zwingen Sie Ihr Kind **nicht** zum Zähne-Putzen!
Finden Sie heraus:
Warum Ihr Kind sich nicht die Zähne putzen will.

Vielleicht ist das Kind zum Beispiel schon sehr müde:
Wenn es am Abend die Zähne putzen soll.
Dann können Sie zum Beispiel bestimmen:
Das Zähne-Putzen soll früher sein.

Vielleicht will das Kind beim Zähne-Putzen nicht stehen.
Dann können Sie sagen:
Das Kind darf sich beim Zähne-Putzen hinsetzen.

Oder wenn das Kind einfach keine Lust zum Zähne-Putzen hat:
Dann erzählen Sie dem Kind dabei eine Geschichte.

Fluoride

Fluoride sind besondere Salze.
Menschen brauchen Fluoride:

- Damit die Knochen
- und die Zähne

gesund bleiben.
Und Fluoride sind gut:
Damit Menschen keine Karies bekommen.

Gibt es Essen und Trinken mit vielen Fluoriden?

Es gibt Essen und Trinken:
Wo einige Fluoride drin sind.
Das sind zum Beispiel:

- Mineral-Wasser,
- schwarzer und grüner Tee,
- Fische aus dem Meer
- und Essen aus Vollkorn.
  Das ist zum Beispiel Vollkorn-Brot.

Aber im Essen sind zu wenige Fluoride drin.
Deshalb gibt es besonderes Koch-Salz.
In schwerer Sprache heißt es: Jod-Salz mit Fluorid.
In dem Jod-Salz sind mehr Fluoride drin.
Sie können es zum Kochen benutzen.

Jod-Salz mit Fluorid gibt es zum Beispiel im Super-Markt zu kaufen.

Mein Kind benutzt Fluorid-Zahn-Creme. Soll es auch Jod-Salz mit Fluorid bekommen?

Ja.

Das ist sogar sehr gut.

Deshalb soll Ihr Kind immer eine Fluorid-Zahn-Creme benutzen.

Und wenn es Essen mit Salz bekommt:

Dann soll das Salz immer Jod-Salz mit Fluoriden sein.

Sind Fluoride auch gut für die Zähne von erwachsenen Menschen?

Ja.

Auch erwachsene Menschen brauchen Fluoride:

Damit sie keine Karies bekommen.

Deshalb sollen auch erwachsene Menschen immer:

- Eine Fluorid-Zahn-Creme
- und Jod-Salz mit Fluoriden benutzen.

Können Menschen zu viele Fluoride bekommen: Wenn sie Jod-Salz mit Fluoriden essen?

Nein.

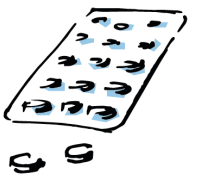
Dafür sind immer noch zu wenige Fluoride im Jod-Salz drin.

Können Menschen auch noch anders ihre Fluoride bekommen?

Ja.

Es gibt zum Beispiel:

- **Fluorid-Lösungen.**
  Das sind Flüssigkeiten mit vielen Fluoriden drin.
  Die Menschen können sich damit den Mund aus-spülen.



- **Fluorid-Tabletten.**
  Das sind besondere Tabletten mit Fluoriden drin.

- **Fluorid-Gelee.**
  Das wird so aus-gesprochen: Flu oh ried - sche lee.
  Das ist so ähnlich wie Zahn-Creme.

Wichtig:

Sprechen Sie immer erst mit Ihrem Zahn-Arzt
oder Ihrer Zahn-Ärztin:
Bevor Sie diese Sachen benutzen.

Essen

Was muss ich beim Essen be-achten:
Damit die Zähne von meinem Kind gesund bleiben?

Diese Sachen soll Ihr Kind oft essen:

- Obst,
- Gemüse,
- Vollkorn-Brot
- und **Milch-Produkte**.

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

- Joghurt
- oder Käse.

Und Ihr Kind soll genug Wasser trinken.

Manche Sachen sind sehr schlecht für die Zähne von Ihrem Kind.
Diese Sachen soll Ihr Kind nur sehr wenig bekommen.
Das sind zum Beispiel:

- Süßigkeiten,
- Cola,
- Frucht-Säfte
- oder Kartoffel-Chips.
  Das wird so aus-gesprochen: Kar tof fel – schips.

Mein Kind liebt Süßigkeiten.
Was kann ich machen:
Damit es trotzdem gesunde Zähne hat?

Sagen Sie zum Beispiel zu Ihrem Kind:
Von zu vielen Süßigkeiten werden die Zähne krank.

Sagen Sie aber auch:
Das Kind darf manchmal Süßigkeiten essen.
Dann muss es sich aber an 2 Regeln halten:
1. Das Kind darf nicht den ganzen Tag lang Süßigkeiten essen.
Sondern nur 1-mal am Tag.
Zum Beispiel: Nach dem Mittag-Essen.
2. Und wenn das Kind Süßigkeiten gegessen hat:
Dann soll es sich danach gleich die Zähne putzen.

Es gibt besondere Kaugummis.
Sie sind vielleicht gut für die Zähne.
Stimmt das?

Ja.
Diese besonderen Kaugummis heißen in schwerer Sprache:
Zahn-schonende Kaugummis.
Sie können dabei helfen:
Dass die Zähne für einige Stunden sauber bleiben.
Das Kind muss aber trotzdem später die Zähne putzen.

Es ist gut:
Wenn die Kaugummis nach Minze schmecken.

Was ist das Zahn-Männchen?

Das Zahn-Männchen ist ein besonderes Zeichen.
Es ist auf der Verpackung von manchen Süßigkeiten drauf.
So sieht das Zahn-Männchen aus:

Das Zahn-Männchen bedeutet:
In dieser Süßigkeit ist kein Zucker drin.
Deshalb ist die Süßigkeit nicht schlecht für die Zähne.

Aber Ihr Kind sollte auch von diesen Süßigkeiten nicht zu viel essen.

Zahn-ärztliche Vorsorge

Zahn-ärztliche Vorsorge bedeutet zum Beispiel:
Ihre Zähne sind gesund.
Aber Sie gehen trotzdem immer wieder
zum Zahn-Arzt oder zur Zahn-Ärztin:
Damit die Zähne auch gesund bleiben.

Vielleicht haben Sie viele Fragen dazu:
Was bei der zahn-ärztlichen Vorsorge gemacht wird.

Auf der nächsten Seite
können Sie die Antworten zu diesen Fragen lesen.

Ein Zahn-Arzt oder eine Zahn-Ärztin kommt immer wieder zu meinem Kind in die Kita. Was wird da gemacht?

Die Zahn-Ärzte und Zahn-Ärztinnen machen in den Kitas 2 Sachen:

Gruppen-Vorsorge

Das schwere Wort dafür ist: Gruppen-Prophylaxe.
Das wird so aus-gesprochen: Grup pen – pro fü lak se.

Die Gruppen-Vorsorge ist eine Veranstaltung.
Da lernen die Kinder zum Beispiel:

- Warum gesunde Zähne so wichtig sind.
- Wie sie richtig die Zähne putzen.
- Und was sie essen sollen:
  Damit die Zähne gesund bleiben.

Zahn-ärztliche Untersuchung

Der Zahn-Arzt oder die Zahn-Ärztin schaut in der Kita auch nach:
Ob die Kinder gesunde Zähne haben.
Das schwere Wort dafür ist: Zahn-ärztliche Untersuchung.

Muss mein Kind trotzdem in die Zahn-Arzt-Praxis kommen?

Der Zahn-Arzt oder die Zahn-Ärztin arbeiten in bestimmten Räumen.
Diese Räume heißen zusammen: **Zahn-Arzt-Praxis**.
Die Mehrzahl von dem Wort ist: Zahn-Arzt-Praxen.

Kommen Sie bitte mit Ihrem Kind
2-mal in jedem Jahr in die Zahn-Arzt-Praxis.
Das ist sehr wichtig:
Damit der Zahn-Arzt oder die Zahn-Ärztin mit Ihnen
über die Zahn-Pflege von Ihrem Kind sprechen kann.

Was kann ich machen: Damit mein Kind keine Angst vor dem Zahn-Arzt oder der Zahn-Ärztin hat?

Zeigen Sie Ihrem Kind:
Es muss keine Angst vor dem Zahn-Arzt
oder vor der Zahn-Ärztin haben.
Der Zahn-Arzt oder die Zahn-Ärztin kümmert sich darum:
Dass die Zähne gesund bleiben.

Was ist ein zahn-ärztlicher Kinder-Pass?

In schwerer Sprache heißt das manchmal auch: Prophylaxe-Pass.
Das wird so aus-gesprochen: Pro fü lak se – pass.

Der zahn-ärztliche Kinder-Pass ist ein besonderes Papier.
Da schreibt der Zahn-Arzt oder die Zahn-Ärztin zum Beispiel auf:
Welche **Vorsorge** das Kind schon bekommen hat.

Vorsorge bedeutet:
Verschiedene Sachen tun.
Damit keine schlimmen Sachen passieren.
Zum Beispiel:
Ein Zahn-Arzt oder eine Zahn-Ärztin
schaut sich die Zähne vom Kind an.
Damit die Zähne gesund bleiben,
können sie zum Beispiel einen Lack mit Fluorid bekommen.

Das schwere Wort für Vorsorge ist: Prophylaxe.
Das wird so aus-gesprochen: Pro fü lak se.

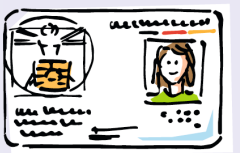
Auf dem zahn-ärztlichen Kinder-Pass
können Sie zum Beispiel sehen:
Wann das Kind wieder eine Vorsorge machen muss.
Damit die Zähne von dem Kind gesund bleiben.

Fragen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in der Zahn-Arzt-Praxis:
Ob Sie einen zahn-ärztlichen Kinder-Pass bekommen können.

Bezahlt die gesetzliche Kranken-Kasse für Vorsorge?

Alle Menschen in Deutschland
müssen bei einer **gesetzlichen Kranken-Kasse** sein.

Die gesetzliche Kranken-Kasse bezahlt zum Beispiel:



- Die Behandlung beim Arzt
- oder die Behandlung im Kranken-Haus.

Das bedeutet:
Die Menschen müssen das nicht selber bezahlen.

Die gesetzlichen Kranken-Kassen in Deutschland bezahlen auch die Vorsorge beim Zahn-Arzt oder bei der Zahn-Ärztin.

Diese Menschen haben den Eltern-Brief in Leichter Sprache geschrieben:

leicht ist klar – Büro für Leichte Sprache, Kassel
www.leicht-ist-klar.de
Die Bilder sind von:
District Line Werbeagentur GmbH

An diesem Eltern-Brief hat eine besondere Gruppe mit-gearbeitet.
Diese Gruppe heißt in schwerer Sprache: Wissenschaftlicher Beirat.
In dieser Gruppe arbeiten verschiedene **Fach-Leute** für Zahn-Gesundheit.

Diese Fach-Leute haben an dem Eltern-Brief mit-gearbeitet:

- Prof. Dr. Johannes Einwag aus Stuttgart
- Prof. Dr. Andreas Rainer Jordan aus Köln
- Dr. Eberhard Riedel aus München
- Dr. Gudrun Rojas aus Brandenburg an der Havel
- Dr. Michael Schäfer aus Düsseldorf
- Prof. Dr. Andreas Schaper aus Göttingen
- Prof. Dr. Nadine Schlüter aus Hannover
- Prof. Dr. Andreas Schulte aus Witten
- Dr. Sebastian Ziller aus Berlin
- Prof. Dr. Stefan Zimmer aus Witten

Diese Menschen haben den Eltern-Brief gemacht:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe
des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde
Falkstraße 5
60487 Frankfurt
Telefon: 069 24 70 68 22
Fax: 069 70 76 87 53
E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de
Internet-Seite: www.kariesvorbeugung.de

Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Informationsstelle für Kariesprophylaxe