

Max Schrubbels Tricks für starke Kinderzähne

Hallo Kinder,

mein Name ist **Max Schrubbel**. Ich bin ein Walross und habe zwei superstarke Stoßzähne. Das echte Walross lebt im Norden am Meer. Bei ihm sind die Stoßzähne etwa einen halben Meter lang. Es benötigt sie nicht zum Essen, sondern zur Verteidigung gegen Feinde, als Kopfstütze und zum Aufbrechen von Löchern im Eis. Ein Walross hat auch Backenzähne und Vormahlzähne. Damit essen sie gerne Muscheln, Würmer, Schnecken, Fisch, Krabben und manchmal sogar Seevögel. **Wer die stärksten Zähne hat, ist der Chef der Gruppe.**



Ihr, liebe Kinder, müsst mit euren Zähnen die Nahrung abbeißen und kauen, also sind sie wichtig zum Essen. Mit starken Zähnen kann man viele gesunde Lebensmittel essen, die die Menschen stark und fit machen. Zum Beispiel Äpfel, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Fleisch und Vollkornbrot. Übrigens trinke ich am liebsten Wasser – ihr auch? Das erfrischt und prickelt so schön im Mund. Für die Menschen sind die Zähne sogar wichtig zum Sprechen, habt ihr das schon gewusst?

Ich weiß genau, wie die Zähne gesund und stark bleiben.

Wollt ihr auch starke Zähne haben?

Ich verrate euch meine Tricks.

Herzliche Grüße von Max Schrubbel



Trick 1

Nach dem Frühstück und nach dem Abendessen musst du unbedingt die Zähne sauber putzen. Am besten auch noch nach dem Mittagessen. Damit die Zähne auch wirklich sauber sind und alle Bakterien aus dem Mund gefegt werden, putzt man:

1. die Kauflächen - hin und her

2. die Außenflächen - mit kleinen Kreisen (Zahnfleisch und Zähne)
Für Vorschulkinder:

3. die Innenflächen - auswischen (vom Zahnfleisch zu den Zähnen)

Das ist noch schwierig, aber du kannst es üben. Lerne in deiner Kindergartengruppe das „Zahnputz-Zauberlied“. Lasse dir abends von deinen Eltern beim Zähneputzen helfen.

Nach Anmeldung bei Ihrer AGZ erhalten Sie die CD.



Trick 2

Bringe immer ein zahngesundes Frühstück mit in die Kita:

- Brot mit magerer Wurst, Käse oder einem vegetarischen Aufstrich
- Obst und/oder Gemüse zum Knabbern
- Wasser oder ungesüßten Tee

Das mögen die Zähne und macht sie stark.

Nach dem Mittagessen oder am Nachmittag darfst du einmal naschen.

Wir bieten Ihnen den Flyer der LAGZ an „Zahngesundes Frühstück“



Trick 3

Besuche mit deinen Eltern zweimal im Jahr deinen Zahnarzt. Er schaut sich die Zähne genau an und kann dir helfen, wenn mal ein Zahn krank wird.