

Ein Team für Kinder



Liebe Eltern,

unser Ziel ist es, dass Ihr Kind gesunde und saubere Zähne hat und mundgesund aufwachsen kann.

Gerade in diesen Zeiten ist eine gute Mundgesundheit sehr wichtig. Das können Sie als Familie dafür tun:

- Bitte putzen Sie als Eltern jeden Morgen nach dem Frühstück und jeden Abend vor dem Schlafengehen systematisch die Zähne Ihres Kindes mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste sauber (s. Rückseite).
- Geben Sie Ihrem Kind zwischen den Mahlzeiten keine Getränke mit Zucker, sondern Wasser ohne Geschmackszusatz. Auch selbstgekochter Beuteltee ohne Zucker, ohne Honig und ohne sonstige Süßungsmittel ist geeignet. Das löscht wirklich den Durst.

Milch oder gelegentlich Saftschorle gehören nur zu den Mahlzeiten, morgens oder abends. Danach putzen Sie den darin enthaltenen Zucker weg.

- Gönnen Sie Ihrem Kind jeden Tag viele zuckerfreie Stunden! Geben Sie Brot, frisches Gemüse oder knackiges Obst für den kleinen Hunger zwischendurch. Süße Aufstriche, (Kinder-) Riegel oder andere gesüßte Esswaren sind für die Zeit zwischen den Mahlzeiten nicht geeignet.

Ihre Teams der LAG Berlin und des Zahnärztlichen Dienstes

KAI



Kauflächen

Hin und her, hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer!



Außen- flächen

Rundherum von rot nach weiß,
außen putzen wir im Kreis!



Innen- flächen

Fege aus, fege aus,
alle Krümel müssen raus!



www.lag-berlin.de

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
Hohenzollerndamm 177, 10713 Berlin
zaed@charlottenburg-wilmersdorf.de
Tel.: 9029 – 16233

Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von
Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V. (LAG)
Fritschestr. 27/28, 10585 Berlin
info@lag-berlin.de
Tel.: 364 06 600