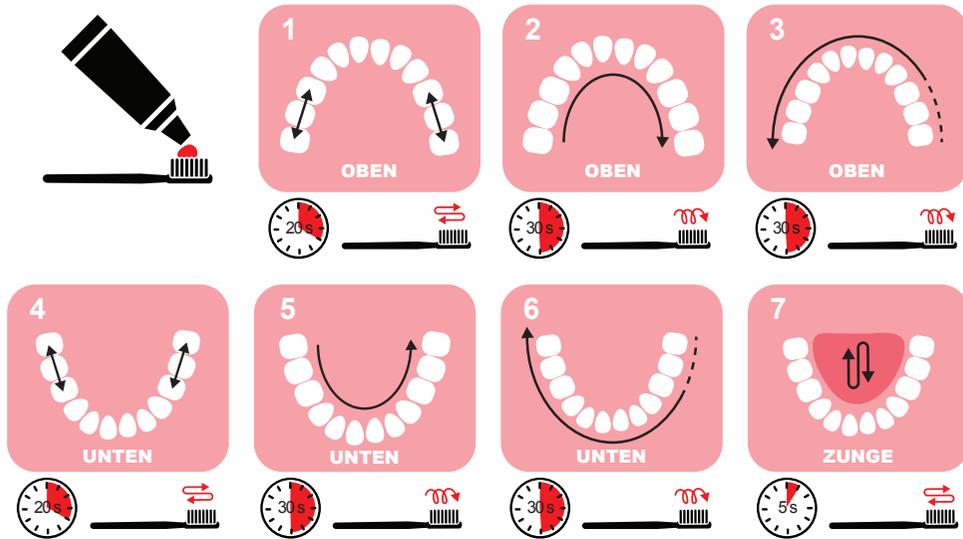


Zähneputzen ab dem ersten Zahn

Es ist Aufgabe der Eltern, ihren Kindern mindestens ein Mal täglich die Zähne zu putzen. Wichtig ist, ab Durchbruch des ersten Milchzahns damit anzufangen. Sobald die zweiten Backenzähne da sind (ungefähr mit zwei Jahren), sollten die Zähne zwei Mal täglich mit Zahnpasta geputzt werden.



Anleitung für perfekt geputzte Zähne



Es wird empfohlen, eine weiche Kinderzahnbürste und Kinderzahnpasta (0,025 % Fluorid) zu verwenden. Keine Zahnpasten mit süßlichem oder scharfem Geschmack verwenden. Zahnbürste alle ein bis zwei Monate ersetzen.

Das Kind muss den Mund nach dem Zähneputzen nicht unbedingt ausspülen - ausspucken reicht.



Mehr Spass beim Zähneputzen? Lade dir den Song von Gaëtan herunter!

www.fr.ch/szpd



Die Natur hat uns gesunde Zähne geschenkt

Mit der richtigen Ernährung und der richtigen Pflege bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD
www.fr.ch/dsas



Je weniger Zucker, desto weniger Karies

Karies und Zahnfleischentzündungen können durch eine Einschränkung des Zuckerkonsums und die tägliche Entfernung des Zahnbelags durch Zähneputzen vermieden werden.

Und wenn ich doch mal Lust auf Süsses habe...?

Der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln ist durchaus erlaubt - vorausgesetzt, du putzt dir danach die Zähne. Zuckerhaltige Speisen bringen Gaumenfreuden. Auch süsse Früchte erfreuen unseren Gaumen, regen das Kauen an und reduzieren das Kariesrisiko.

Und die ganz Kleinen?

Babys sollten ans Wassertrinken gewöhnt werden. Nach dem letzten Schoppen Zähneputzen nicht vergessen, auch bei Milch!



Morgens krieg' ich nichts runter — zum Glück gibt's die Pause!

Nicht alle Kinder verspüren morgens Hunger. Mit den richtigen Nahrungsmitteln ist das Znüni eine ideale Ergänzung zum Frühstück.



Gemeinsam mit meinen Eltern lese ich die Lebensmittletiketten genau durch — so treffe ich garantiert die richtige Wahl!

Je kürzer und verständlicher das Verzeichnis der Zutaten, desto interessanter das Nahrungsmittel! Die ersten drei Zutaten liefern nützliche Informationen über den Produktinhalt, z. B. den Zuckergehalt.



Tolle Znüni-Ideen!

Hahnwasser: Fruchtsaft nur zum Frühstück, vorzugsweise mit 100 % Fruchtgehalt.

Perfekte Kalziumlieferanten! Super fein zu rohem Gemüse oder Obst.

Knackig und bunt. Klebrige Trockenfrüchte nur ab und zu geniessen.

Gesunde Fette!

Ohne Zucker

Sie wollen wissen, was drin ist? Lesen Sie das Zutatenverzeichnis!



Das Zahnmännchen

Lebensmittel mit dem Zahnmännchen sind süss und gleichzeitig zahnfreundlich — eine gute Alternative für zwischendurch.

Noch mehr Ideen...

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Bildung und Schule, Essen in der Schule, Znüni und Zvieri, Znüniblatt: Tipps für gesunde Znüni und Zvieri (in neun Sprachen) sowie Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten.
sensio5: Mini-Küchenchefs hinter dem Ofen (Kochbuch).
swissmilk: Familie, Kinder & Ernährung, Znüni & Zvieri.