Patienten-info: Wie bleiben die Zähne gesund?

Prophylaxe

Die Zähne sollen gesund bleiben.
Es gibt Prophylaxe daheim und in der Zahnarzt-praxis.

Prophylaxe bedeutet:
eine Krankheit verhindern.
Das deutsche Wort heißt
Vorbeugung.

Prophylaxe daheim

Die Zähne bleiben gesund,
wenn der Zahn-belag weggeputzt wird.
Ich putze 2 Mal am Tag den Zahn-belag weg.

- Morgens nach dem Frühstück.
- Abends vor dem Ins-Bett-gehen.

Ich lasse mir beim Zähne-putzen helfen,
wenn ich es nicht alleine kann.
Wenn ich eine Zahn-prothese habe,
muss ich die auch putzen.

Zahn-bürste

Eine elektrische Zahn-bürste ist besser
als eine Hand-zahn-bürste.

- Sie hat einen dicken Griff.
- Ich kann sie gut halten.
- Die elektrische Zahn-bürste macht
  die kleinen Bewegungen von selbst.
- Manche elektrische Zahn-bürsten piepsen,
  wenn ich genug geputzt habe.

Zahn-Pasta

Es ist egal, welche Zahn-pasta man kauft.
Billige Zahn-Pasten sind auch gut.
In den meisten Zahn-pasten sind Fluoride. Das ist gut.

Fluoride

- sind chemische Stoffe.
- kommen zum Beispiel auch im Wasser vor.
- machen den Zahn-schmelz hart.
- schützen den Zahn vor Karies.

Zähne-putzen

Ich putze einen Zahn nach dem anderen.
Ich putze alle Zähne und alle Zahn-flächen.

Ich putze zuerst die Außen-flächen der Zähne.
Die Außen-flächen zeigen zur Wange.
Ich fange mit den oberen Zähnen an.
Dann kommen die unteren Zähne.

Jetzt putze ich die Innen-flächen der Zähne.
Die Innen-flächen zeigen zur Zunge.
Ich putze die oberen Zähne und dann die unteren.

Jetzt putze ich die Kau-flächen der Zähne.
Die Kau-flächen sind die oberen Seiten der Zähne.
Ich putze die oberen Zähne und dann die unteren.
Eine Zahn-putz-uhr zeigt mir, wie lange ich noch putzen muss.
oder
Ich putze solange, bis ein Lied von meinem Handy zu Ende ist.

Zwischen den Zähnen putze ich mit einer
Zahn-zwischen-raum-bürste.
Der Zahn-arzt zeigt mir, wie das geht.

Mund-spül-lösungen

Mit Mund-spül-lösungen kann ich den Mund ausspülen.
Mund-spül-lösungen darf ich nicht trinken.
Mit Mund-spül-lösungen kann ich nicht
den Zahn-belag wegmachen.
Ich muss den Zahn-belag immer mit einer Zahn-bürste wegputzen.
Zusätzlich kann ich eine Mund-spül-lösung nehmen.
Ich kann auch ohne Mund-spül-lösung gesunde Zähne haben,
wenn ich 2 Mal am Tag meine Zähne
mit einer Zahn-bürste und Zahn-pasta putze.

Essen und trinken

Karies-Bakterien brauchen Zucker.

Deshalb:

Selten Sachen mit Zucker essen oder trinken.

In vielen Essen und Getränken ist Zucker.

Zum Beispiel:

- Bonbons, Schokolade
- Pralinen, Kuchen
- Ketch-Up
- Cola, Spezi
- Apfel-Saft-Schorle

Ich darf diese Sachen essen und trinken.

Aber nicht so viel und so oft.

Kaugummis ohne Zucker darf ich kauen.

Süßigkeiten mit diesem Zeichen darf ich auch essen:

Prophylaxe in der Zahnarzt-praxis

Die Zahnarzt-helferin erklärt mir alles,

was ich daheim machen kann.

Die Zahnarzt-helferin übt mit mir Zähne-putzen.

Die Zahnarzt-helferin zeigt mir, wo ich besser putzen muss.

Die Zahnarzt-helferin macht eine Zahn-reinigung.

Zahn-Reinigung

An den Zähnen bildet sich aus dem Zahn-belag
oft Zahn-stein.
Der Zahn-stein ist sehr hart.
Der Zahn-stein kann nicht mit der
Zahn-bürste weggemacht werden.
Der Zahn-stein muss weggemacht werden,
sonst sammeln sich dort viele Bakterien an.

Der Zahn-stein wird mit einem
Zahn-stein-entfernungs-gerät weggemacht.
Das Zahn-stein-entfernungs-gerät ist laut.
Aus dem Zahn-stein-entfernungs-gerät
kommt viel Wasser heraus.
Das Wasser wird mit dem Sauger abgesaugt,
damit man nicht so viel Wasser schlucken muss.
Der Sauger ist auch laut.
So laut wie ein Staubsauger zu Hause.
Wenn ich das Wasser schlucke ist es nicht schlimm.

Die Zahnarzt-helferin kratzt manchmal
den Zahn-stein mit einem Haken weg.

Die Zahnarzt-helferin poliert mit
einer elektrischen Zahn-bürste und
Zahn-pasta die Zähne ganz glatt.

Vor der Zahn-reinigung
sind viele Beläge
am Zahn.

Nach der Zahn-reinigung
ist der Zahn ganz glatt
und wieder ganz weiß.

Zum Schluss macht die Zahnarzt-helferin
eine Salbe auf die Zähne.
Die Salbe schmeckt komisch.
In der Salbe sind Fluoride.
Fluoride schützen den Zahn vor Karies.

Ich darf jetzt 1 Stunde nichts essen und trinken,
damit die Salbe auf den Zähnen bleibt.