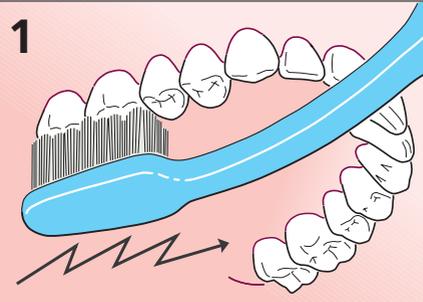


# Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)

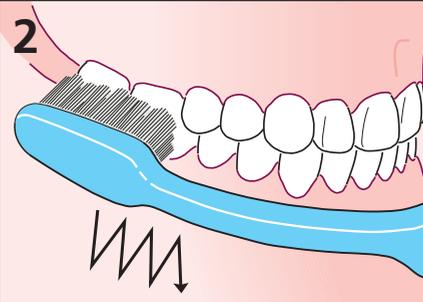
Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden, einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Aussen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



**1**

**Kauflächen**

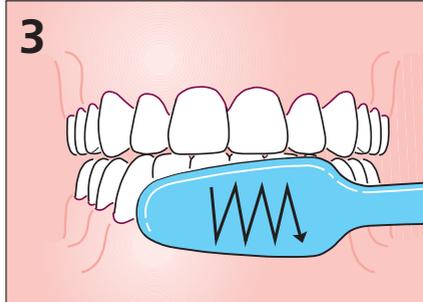
- ▶ oben rechts – oben links
- ▶ unten rechts – unten links
- ▶ von hinten nach vorne, mit kleinen Bewegungen



**2**

**Aussenflächen seitlich**

- ▶ Zahnreihen geschlossen\*
- ▶ rechts – dann links
- ▶ von hinten bis zum Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

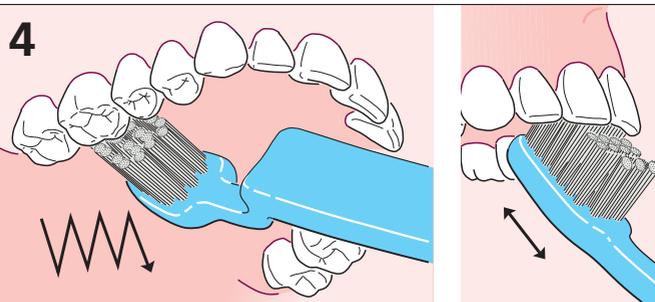


**3**

**Aussenflächen vorn**

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ von rechts nach links
- ▶ zuerst oben, dann unten, mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

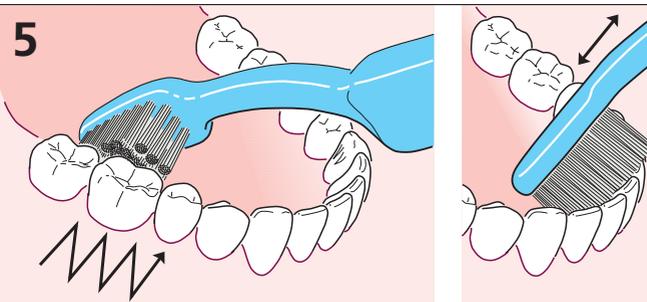
\* nach dem Zahnwechsel (ab 3. Primarschulklasse) Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen



**4**

**Innenflächen oben**

- ▶ von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf-** und **Abbewegungen**

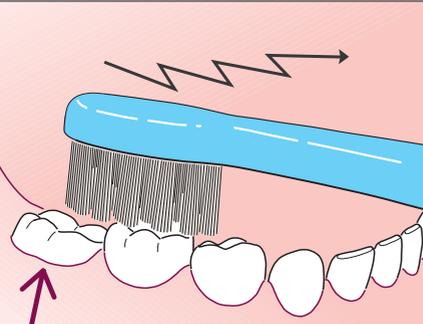


**5**

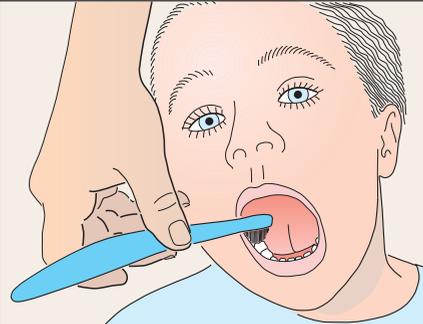
**Innenflächen unten**

- ▶ gleich wie Innenflächen oben

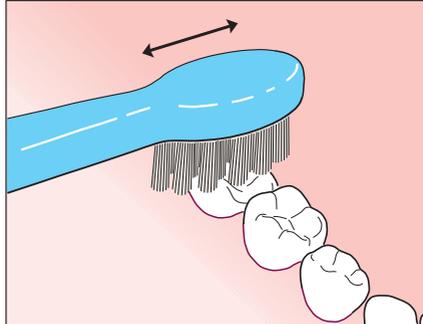
! Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molaren effizient zu reinigen.



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Molaren überwunden werden.



Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.

## Kariesvorbeugung durch lokale Fluoridanwendung

Zur wirksamen Kariesvorbeugung sollte das Zähnebürsten stets mit Fluoridpräparaten durchgeführt werden:

### 1 Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpaste

Ab Durchbruch des 1. Milchzahnes → fluoridierte «Kinderzahnpaste» (0,05% [500 ppm] Fluorid)

Ab Durchbruch des 1. bleibenden Molaren (spätestens ab 6 Jahren) → «junior» oder «normale» Fluoridzahnpaste (bis 0,15% [1500 ppm] Fluorid)

Nach dem Zähnebürsten die Zahnpaste ausspucken und mit wenig Wasser spülen

### 2 Bei erhöhtem Kariesrisiko: Anwendung von Fluoridgelée einmal pro Woche

Ab dem 6. Altersjahr wird bei erhöhtem Kariesrisiko das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée, der 1,25% (12'500 ppm) Fluorid enthält (zirka zehnmal mehr als die normale Zahnpaste), empfohlen.

Nach der lokalen Anwendung wird der Gelée ausgespuckt, aber der Mund nicht gespült. Während mindestens einer Stunde sollte nichts gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt dadurch länger auf den Zahnschmelz ein und bietet somit einen besseren Schutz vor Karies.

Anstelle der wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung kann der Mund täglich mit einer Fluoridlösung (bis 0,03% [300 ppm] Fluorid) gespült werden. Spülen ist kein Ersatz für das Zähnebürsten! Bei Jugendlichen mit orthodontischen Apparaturen ist die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung angezeigt.

Bei den regelmässigen, überwachten **Zahnbürstübungen in Kindergärten und Schulen** sind stets Fluoridgelées zu verwenden.

## Basisvorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz

Für eine optimale Kariesvorbeugung wird, neben der Anwendung von Zahnpaste und Gelée, die

### 3 Benützung von fluoridiertem Salz (Pakete mit grünem Streifen) empfohlen.

Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes mit 0,025% (250 ppm) Fluorid «JURA-SEL» wird für die Zubereitung aller Speisen in der Küche und am Tisch empfohlen. So kann jedes Familienmitglied – ob gross oder klein – von dieser vorbeugenden Massnahme profitieren.

Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.

Falls Sie den Salzkonsum einschränken müssen, kann Ihr Zahnarzt Ihnen wirksame Alternativen anbieten.