

MEIN ZAHNPUTZPLAN

MORGENS



Mo.



Di.



Mi.



Do.



Fr.



Sa.



So.



MITTAGS



ABENDS



Nach jedem Zähneputzen darfst Du ein Bild ankreuzen!

Liebe Eltern/Erziehungsberechtigte, rein motorisch sind Kinder erst ab etwa 10 Jahren in der Lage, ihre Zähne ordentlich zu putzen. Daher ist es sinnvoll, einmal am Tag nachzuputzen.

Die Zähne sollten 2-3 Mal täglich etwa 3 Minuten lang mit einer altersgerechten, fluoridierten Zahnpasta geputzt werden. Nach süssen Zwischenmahlzeiten sollten auch die Zähne gereinigt werden. Achten Sie auf eine zuckerarme Ernährung. Gesunde Zähne sind wichtig für Ihr Kind. Ein regelmässiger Zahnarztbesuch ist ebenfalls unverzichtbar, um die Zahngesundheit Ihres Kindes zu überwachen und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Vergessen Sie nicht, dass auch das Vorbildverhalten der Eltern/Erziehungsberechtigten eine grosse Rolle spielt. Eine gute Mundhygiene von klein auf legt den Grundstein für ein gesundes Lächeln ein Leben lang.

Für weitere Informationen scannen Sie den QR Code.



www.gzg.ch