

Name .....

Vorname .....

Geburtstag .....

# Zahnärztlicher Kinderpass



Bitte geben Sie dieses wichtige Dokument Ihrem Kind mit zu allen Untersuchungen und Vorsorgeterminen **in Kindergarten und Schule.**

Und bitte nehmen auch Sie selbst dieses Dokument mit zu allen Kontrollbesuchen Ihres Kindes **in der Zahnarztpraxis.**

*In Zusammenarbeit mit*

## Liebe Eltern,

der Erhalt gesunder Zähne ist heute bis ins hohe Alter möglich. Die Verantwortung dafür liegt nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes in Ihrer Hand. Ein gesundes Milchgebiss ist wichtig für die Entwicklung des bleibenden Gebisses, denn Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne.

### Achten Sie bitte auf



eine ausgewogene Ernährung und zuckerfreie Durstlöscher,



die richtige und regelmäßige Zahnpflege ab dem 1. Milchzahn,



einen halbjährlichen Besuch bei Ihrem Zahnarzt  
(bzw. nach Empfehlung vierteljährlich) nach dem ersten Zahndurchbruch,



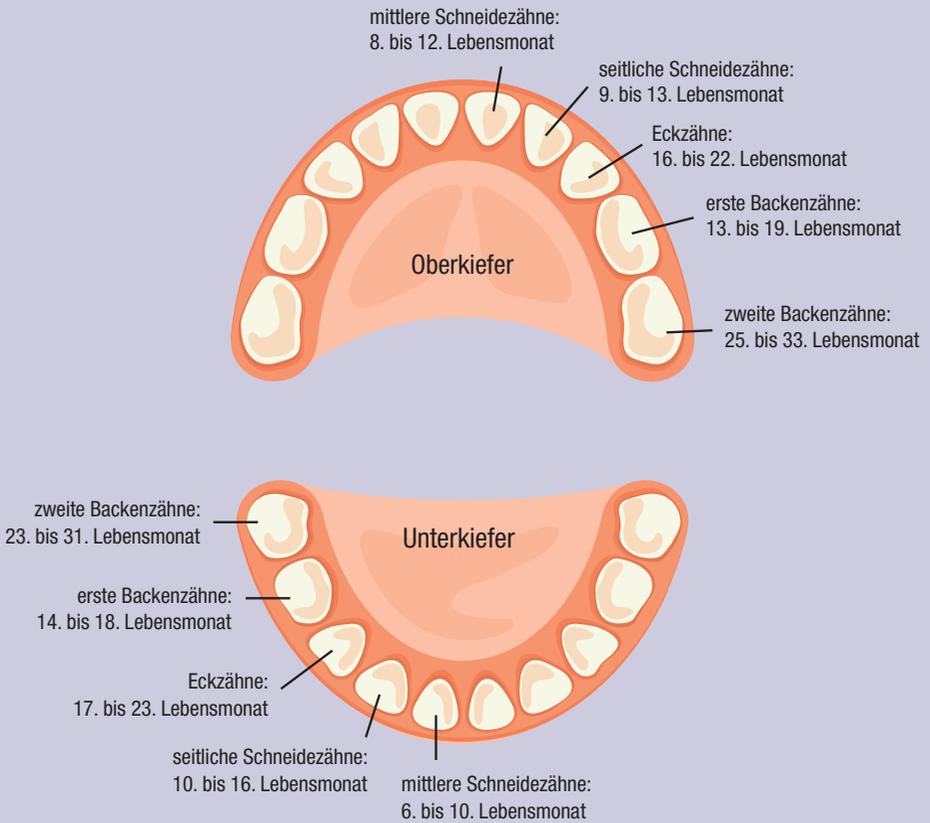
die Teilnahme Ihres Kindes an der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe  
und den Vorsorgeuntersuchungen des Gesundheitsamtes  
in Kindergarten und Schule.



Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht und Handlungsanleitung zur Dokumentation der zahnmedizinischen Maßnahmen, die Sie zusammen mit Ihrem Kind in Anspruch nehmen können.



In der Regel brechen die Zähne in folgender Reihenfolge durch:



Die Durchbruchzeiten der Zähne können stark schwanken, ohne dass dies als krankhaft gilt.

**Der erste Zahn**

war sichtbar am:

# 6. – 12. Lebensmonat



## TIPP FÜR ELTERN ✓

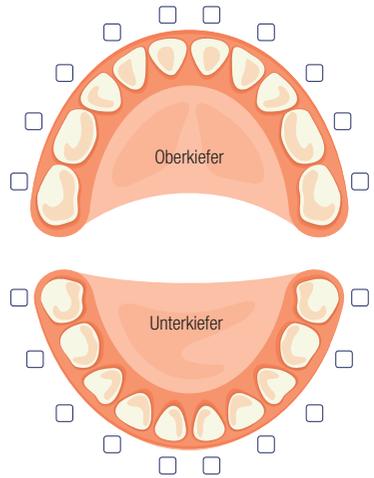
Ihr Kind bekommt die ersten Milchzähne. Mit dem Durchbruch der Zähne in die Mundhöhle beginnen Sie bitte auch die regelmäßige Zahnpflege bei Ihrem Kind. Ihr Zahnarzt berät Sie gern, wie Sie Zahnbürste und Zahnpasta richtig verwenden.

### Erster Zahnarztbesuch

Datum .....

Stempel und Unterschrift .....

Zahn sichtbar:



Durchbruch des ersten Milchzahnes: im ..... Lebensmonat

Beratung und Aufklärung über: .....

Art der Nahrungsaufnahme:  Stillen  Trinkflasche  Lerntasse  Löffel (Brei)

Art der Lutschgewohnheit:  keine  Daumen  Finger  Beruhigungssauger

Art des Flaschensaugers/  
Beruhigungssaugers:  anatomisch geformter Sauger  einfacher Sauger

Fluorid-Prophylaxe:  spezielle Kinderzahnpaste  Sonstiges: .....

Zahnpflege:  mit Babyzahnbürste  mit Wattestäbchen

Erkrankung der Mundhöhle und des Kiefers: .....

Empfehlungen: .....

## TIPP FÜR ELTERN ✓

Bitte verzichten Sie auf die Nuckelflasche und lassen Sie Ihr Kind aus Becher oder Tasse trinken. Dies vermeidet ständiges Umspülen der Zähne mit süßen und/oder säurehaltigen Getränken. Das Schließen des Mundes und die Atmung durch die Nase fördern eine gute Gebiss- und Sprachentwicklung.



Vorsorgeuntersuchung		erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung		Datum
.....		Stempel und Unterschrift
.....		

Zahnarztbesuch		erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
1. Besuch	Datum	2. Besuch
.....		Datum
Stempel und Unterschrift		Stempel und Unterschrift

Gruppenprophylaxe im Kindergarten			
1. Impuls	Datum	2. Impuls	Datum
.....		.....	
Unterschrift		Unterschrift	
3. Impuls	Datum	4. Impuls	Datum
.....		.....	
Unterschrift		Unterschrift	



## TIPP FÜR ELTERN ✓

Ihr Kind nimmt nun feste Nahrung zu sich. Jetzt sollte der Nuckel abgewöhnt werden, denn das Saugen daran kann die gesunde Entwicklung des Gebisses stören. Bitte geben Sie Ihrem Kind den Nuckel nur noch eingeschränkt, wenn es zum Beispiel müde oder krank ist.

### Vorsorgeuntersuchung

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum .....

Stempel und Unterschrift

.....

.....

### Zahnarztbesuch

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch

Datum .....

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum .....

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

### Gruppenprophylaxe im Kindergarten

1. Impuls

Datum .....

Unterschrift

2. Impuls

Datum .....

Unterschrift

3. Impuls

Datum .....

Unterschrift

4. Impuls

Datum .....

Unterschrift

Fluoridierung

Datum .....

Unterschrift

ja  nein

Gel

Lack

Sonstiges

Fluoridierung

Datum .....

Unterschrift

ja  nein

Gel

Lack

Sonstiges

## TIPP FÜR ELTERN ✓

Das gemeinsame Zähneputzen gehört zum festen Tagesablauf in Ihrer Kindertageseinrichtung. Ein Paten Zahnarzt oder eine Prophylaxefachkraft des Arbeitskreises für Jugendzahnpflege betreut Ihr Kind zusätzlich zu den halbjährlichen Kontrollen bei Ihrem Hauszahnarzt.



<b>Vorsorgeuntersuchung</b>	<b>erhöhtes Kariesrisiko</b> <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung	
Datum .....	
Stempel und Unterschrift .....	
.....	
.....	

<b>Zahnarztbesuch</b>		<b>erhöhtes Kariesrisiko</b> <input type="checkbox"/>	
<b>1. Besuch</b>	Datum .....	<b>2. Besuch</b>	Datum .....
Stempel und Unterschrift .....		Stempel und Unterschrift .....	
.....		.....	
<b>Fluoridierung</b> <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges		<b>Fluoridierung</b> <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	

<b>Gruppenprophylaxe im Kindergarten</b>			
<b>1. Impuls</b>	Datum .....	<b>2. Impuls</b>	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
<b>3. Impuls</b>	Datum .....	<b>4. Impuls</b>	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
<b>Fluoridierung</b>	Datum .....	<b>Fluoridierung</b>	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	



## TIPP FÜR ELTERN ✓

Smoothies und Quetschies sind zwar sehr beliebt, enthalten aber auch viel Zucker und Fruchtsäuren. Beides greift den schützenden Zahnschmelz gefährlich an. Stilles Wasser ohne Kohlensäure ist der beste Durstlöcher und schützt zugleich die Zähne.

Vorsorgeuntersuchung	erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung	
Datum ..... Stempel und Unterschrift ..... ..... .....	

Zahnarztbesuch		erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
1. Besuch	Datum .....	2. Besuch
Stempel und Unterschrift .....		Datum .....
.....		Stempel und Unterschrift .....
.....		.....
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	Fluoridierung
		<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

Gruppenprophylaxe im Kindergarten			
1. Impuls	Datum .....	2. Impuls	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
3. Impuls	Datum .....	4. Impuls	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
Fluoridierung	Datum .....	Fluoridierung	Datum .....
Unterschrift .....		Unterschrift .....	
.....		.....	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	

5 Jahre

**TIPP FÜR ELTERN** ✓

Oft unbemerkt und meist vor dem ersten Wackelzahn treten die ersten bleibenden Backenzähne hinter den Milchbackenzähnen durch. Das Zähneputzen erreicht diese neuen Zähne kaum. Bitte setzen Sie dort die Zahnbürste im rechten Winkel auf und putzen Sie quer hin und her.



Vorsorgeuntersuchung		erhöhtes Kariesrisiko	<input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung		Datum	.....
.....		Stempel und Unterschrift	.....
.....			

Zahnarztbesuch		erhöhtes Kariesrisiko	<input type="checkbox"/>
<b>1. Besuch</b>	Datum	<b>2. Besuch</b>	Datum
.....	.....	.....	.....
Stempel und Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
<b>Fluoridierung</b>	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	<b>Fluoridierung</b>	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

Gruppenprophylaxe im Kindergarten			
<b>1. Impuls</b>	Datum	<b>2. Impuls</b>	Datum
.....	.....	.....	.....
Unterschrift		Unterschrift	
<b>3. Impuls</b>	Datum	<b>4. Impuls</b>	Datum
.....	.....	.....	.....
Unterschrift		Unterschrift	
<b>Fluoridierung</b>	Datum	<b>Fluoridierung</b>	Datum
.....	.....	.....	.....
Unterschrift		Unterschrift	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	

## Die richtige Zahnputztechnik

### Ab dem ersten Zahn

- Eltern putzen die Zähne ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes
- 2 x täglich mit einer reiskorngroßen Menge Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm Fluorid putzen
- kindgerechte Zahnbürste verwenden



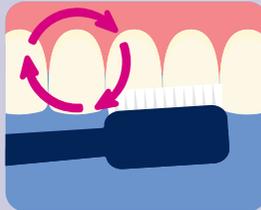
### Zähneputzen nach der Methode KAI ab dem 1. Geburtstag

- 2 x täglich mit fluoridierter Kinderzahnpaste putzen
- nach Durchbruch der ersten bleibenden Backenzähne diese quer zur Zahnreihe putzen
- Nachkontrolle und Putzen durch die Eltern bis zum 9. Lebensjahr

Zuerst die Kauflächen putzen,



dann die Außenflächen,



danach die Innenflächen ...



... und zum Schluss quer.



## Die richtige Zahnpasta enthält Fluoride



### bis 2. Geburtstag:

- 2 x täglich eine reiskorngroße Menge Kinderzahnpasta mit einer Fluoridmenge von 1.000 ppm verwenden
- oder ohne Zahnpasta bzw. mit Zahnpasta ohne Fluorid putzen und 1 x täglich eine Tablette mit Fluorid und Vitamin D einnehmen



### ab 2. bis 6. Geburtstag:

- 2 x täglich eine erbsengroße Menge Kinderzahnpasta mit einer Fluoridmenge von 1.000 ppm verwenden



### ab 6. Geburtstag:

- 2 x täglich eine Junior- oder Erwachsenenzahnpasta mit einer Fluoridmenge von mindestens 1.400 ppm verwenden

Geburt bis zum ersten Zahn	Ab dem Zahndurchbruch bis 1. Geburtstag		1. bis 2. Geburtstag	2. bis 6. Geburtstag
täglich 1 Tablette	bis zu 2 x täglich Zähne putzen		2 x täglich Zähne putzen	2 bis 3 x täglich Zähne putzen
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit <b>Fluorid</b> und Vitamin D</li> </ul>	<p><b>Entweder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Zahnpasta oder mit <b>Zahnpasta ohne Fluorid</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x täglich <b>Tablette mit Fluorid</b> und Vitamin D</li> </ul>	<p><b>Oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit <b>fluoridhaltiger Zahnpasta</b> (1.000 ppm Fluorid) in Reiskorngröße</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x täglich <b>Tablette mit Vitamin D</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit <b>fluoridhaltiger Zahnpasta</b> (1.000 ppm Fluorid) in Reiskorngröße</li> <li>• Eltern dosieren die Zahnpasta</li> <li>• Eltern putzen die Zähne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit <b>fluoridhaltiger Zahnpasta</b> (1.000 ppm Fluorid) in Erbsengröße</li> <li>• Eltern und Kindergarten dosieren die Zahnpasta</li> <li>• Kind lernt das Putzen, Eltern putzen die Zähne nach</li> </ul>


**TIPP FÜR ELTERN** ✓

In Grübchen und Rillen auf den Kauflächen der Backenzähne können gefährliche Bakterien gut haften und Karies verursachen. Eine Versiegelung dieser kleinen Furchen mit dünnem Kunststoff ist daher empfehlenswert. Danach kann Ihr Kind die glatten Flächen leichter reinigen.

**Vorsorgeuntersuchung**
erhöhtes Kariesrisiko 

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum

Stempel und Unterschrift

**Zahnarztbesuch**
erhöhtes Kariesrisiko 

1. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

 Gel Lack Sonstiges

Fluoridierung

 Gel Lack Sonstiges
**Gruppenprophylaxe in Kindergarten und Schule**

1. Impuls

Datum

Unterschrift

2. Impuls

Datum

Unterschrift

3. Impuls

Datum

Unterschrift

4. Impuls

Datum

Unterschrift

Fluoridierung

Datum

Unterschrift

 ja nein Gel Lack Sonstiges

Fluoridierung

Datum

Unterschrift

 ja nein Gel Lack Sonstiges

## TIPP FÜR ELTERN ✓

Bis Ihr Kind etwa im zweiten bis dritten Schuljahr flüssig schreiben kann, sind seine motorischen Fähigkeiten nicht ausreichend, um die Zähne allein effektiv und richtig zu reinigen. Bitte putzen Sie deshalb die Zähne Ihres Kindes weiterhin von allen Seiten nach.



Vorsorgeuntersuchung	erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung	Datum .....
.....	Stempel und Unterschrift .....

Zahnarztbesuch		erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>	
1. Besuch	Datum .....	2. Besuch	Datum .....
Stempel und Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	Fluoridierung	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

Gruppenprophylaxe in der Schule	
Basisprophylaxe	Datum .....
.....	Stempel und Unterschrift .....
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges
1. Wiederholung	Datum .....
.....	Stempel und Unterschrift .....
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

8 Jahre



**TIPP FÜR ELTERN** ✓

Mit einer gesunden Pausenmahlzeit bleibt Ihr Kind fit und aufmerksam in der Schule. Brot, belegt mit magerer Wurst oder Käse sowie garniert mit Salatblatt oder Gurkenscheiben, macht Appetit. Dazu kommt frisches Obst und Gemüse in die Brotbüchse.

**Vorsorgeuntersuchung**

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum .....

Stempel und Unterschrift

.....

**Zahnarztbesuch**

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch

Datum .....

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum .....

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

**Gruppenprophylaxe in der Schule**

Basisprophylaxe

Datum .....

Stempel und Unterschrift

.....

Fluoridierung

ja

nein

Gel

Lack

Sonstiges

1. Wiederholung

Datum .....

Stempel und Unterschrift

.....

Fluoridierung

ja

nein

Gel

Lack

Sonstiges

## TIPP FÜR ELTERN ✓

Das Kauen, Beißen, Sprechen und Atmen hängt stark von gesund entwickelten Zähnen ab. Bei Fehlstellungen der Zähne ist deshalb die Kontrolle durch einen Kieferorthopäden sinnvoll. Das gründliche Zähneputzen insbesondere bei festsitzenden Spangen muss gut geübt werden.



<b>Vorsorgeuntersuchung</b>	<b>erhöhtes Kariesrisiko</b> <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung	
Datum ..... Stempel und Unterschrift	
.....	

<b>Zahnarztbesuch</b>		<b>erhöhtes Kariesrisiko</b> <input type="checkbox"/>
<b>1. Besuch</b>	Datum .....	<b>2. Besuch</b>
Stempel und Unterschrift		Datum .....
		Stempel und Unterschrift
<b>Fluoridierung</b>	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	<b>Fluoridierung</b>
	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	

<b>Gruppenprophylaxe in der Schule</b>	
<b>Basisprophylaxe</b>	Datum .....
	Stempel und Unterschrift
	.....
<b>Fluoridierung</b>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges
<b>1. Wiederholung</b>	Datum .....
	Stempel und Unterschrift
	.....
<b>Fluoridierung</b>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

10 Jahre



**TIPP FÜR ELTERN** ✓

Limonade, Cola, löslicher Tee und Fruchtsaft enthalten viel Zucker. Zahnfreundliche Durstlöcher sind Leitungs- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Tees. Die Schule sollte die zahngesunde Ernährung zum Beispiel mit einem ausgewogenen Mittagessen und Wasserspendern fördern.

**Vorsorgeuntersuchung**

erhöhtes Kariesrisiko

durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung

Datum .....

Stempel und Unterschrift

.....

**Zahnarztbesuch**

erhöhtes Kariesrisiko

1. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

2. Besuch

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

Fluoridierung

Gel

Lack

Sonstiges

**Gruppenprophylaxe in der Schule**

Basisprophylaxe

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja

nein

Gel

Lack

Sonstiges

1. Wiederholung

Datum

Stempel und Unterschrift

Fluoridierung

ja

nein

Gel

Lack

Sonstiges



## TIPP FÜR ELTERN ✓

Die richtige Zahnbürste hat weiche oder mittelharte Borsten sowie einen kurzen Bürstenkopf. Sie sollte nach jedem Gebrauch gereinigt und mit dem Kopf nach oben getrocknet werden. Bitte wechseln Sie die Zahnbürste spätestens alle zwei Monate sowie nach Erkrankungen sofort aus.

Vorsorgeuntersuchung	erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
durch das Gesundheitsamt in der Einrichtung	
Datum ..... Stempel und Unterschrift	
.....	

Zahnarztbesuch		erhöhtes Kariesrisiko <input type="checkbox"/>
1. Besuch	Datum .....	2. Besuch
Stempel und Unterschrift		Datum .....
Stempel und Unterschrift		Stempel und Unterschrift
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges	Fluoridierung
		<input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

Gruppenprophylaxe in der Schule	
Basisprophylaxe	Datum .....
Stempel und Unterschrift	
.....	
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges
1. Wiederholung	Datum .....
Stempel und Unterschrift	
.....	
Fluoridierung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Gel <input type="checkbox"/> Lack <input type="checkbox"/> Sonstiges

## Erste Hilfe bei Zahnunfall – So verhalten Sie sich richtig

### Ein Zahn ist verschoben, herausgedrückt oder hineingedrückt:

- Ihr Kind sollte den Zahn nicht bewegen und nur sehr vorsichtig beißen.
- Suchen Sie sofort einen Zahnarzt auf. Abends, an Wochenenden und an Feiertagen erreichen Sie den zahnärztlichen Notdienst unter der kostenfreien Telefonnummer 116 117 oder im Internet unter [www.zahn-not.de](http://www.zahn-not.de).

### Ein Zahn ist herausgeschlagen oder etwas davon abgebrochen:

- Suchen Sie sofort alle ausgeschlagenen Zähne und abgebrochenen Zahnteile.
- Berühren Sie nur die Zahnkrone, niemals die Zahnwurzel.  
Reinigen oder desinfizieren Sie den Zahn nicht, auch nicht bei Verschmutzung.
- Lagern Sie den Zahn oder die Zahnteile sofort feucht.  
Am besten eignet sich dazu eine Zahnrettungsbox.  
Ersatzweise ist eine Lagerung in H-Milch oder in Kunststoffolie möglich.
- Falls die Wunde im Mund stark blutet, drücken Sie Verbandkompressen oder ein sauberes Taschentuch darauf. Kühlen Sie die Stelle von außen.
- Suchen Sie sofort einen Zahnarzt auf. Abends, an Wochenenden und an Feiertagen erreichen Sie den zahnärztlichen Notdienst unter der kostenfreien Telefonnummer 116 117 oder im Internet unter [www.zahn-not.de](http://www.zahn-not.de).
- Melden Sie den Zahnunfall der Krankenversicherung und der gesetzlichen Unfallversicherung.  
Bei einem Unfall in Kindergarten oder Schule achten Sie auch auf eine Eintragung ins dortige Unfallbuch.

### Für alle Fälle: Die Zahnrettungsbox

Zahnrettungsboxen gehören bereits in vielen Kindergärten, Schulen, Schwimmbädern und Sportstätten zu den selbstverständlichen Utensilien der Ersten Hilfe. Zusätzlich empfehlen sich die Rettungsboxen aber auch für Privathaushalte von Familien mit Kindern. Zahnrettungsboxen sind in Apotheken erhältlich und bei Zimmertemperatur etwa drei Jahre haltbar.



### Vorbeugen mit Sportmundschutz

Mundschutze sichern zuverlässig gegen Zahnverletzungen und deren Folgen. Am besten wirkt ein Mundschutz, den Zahnarzt und Zahntechniker für Sportler und deren Sportart individuell anfertigen. Auf Wunsch kann der Mundschutz in den Farben und mit dem Logo des eigenen Sportvereins gestaltet werden. Das steigert die Akzeptanz auch bei Kindern und Jugendlichen.



# Zahngesunde Ernährung

Die Ernährungspyramide zeigt anhand von Bildern und Farben eine gesunde und ausgewogene tägliche Ernährung.



- rot = sparsam
- gelb = mäßig
- grün = reichlich, aber über den Tag verteilt



Ein Glas Fruchtsaft entspricht 7 Würfeln Zucker.



Eine Tüte Gummibärchen entspricht 56 Würfeln Zucker.

## Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Thüringen  
Barbarosahof 16, 99092 Erfurt  
Telefon: 0361 74 32 -0  
E-Mail: [info@lzkth.de](mailto:info@lzkth.de)  
Internet: [www.lzkth.de](http://www.lzkth.de)

## Gesamtherstellung / Layout / Satz:

Werbeagentur Kleine Arche GmbH, Erfurt

## Fotos und Grafiken:

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V.,  
Initiative prodente e.V., Werbeagentur Kleine Arche GmbH,  
[pictworks/inspiring.team/Cherry-Merry/Андрей Журавлев/Adnan](http://pictworks/inspiring.team/Cherry-Merry/Андрей Журавлев/Adnan) – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com),  
[shutterstock.com](http://shutterstock.com) – Africa Studio, azazello photo studio,  
Marcos Mesa Sam Wordley, MvanCaspel, Olga Popova, onair, Jeka, Vladimir Gorgiev



LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT  
JUGENDZAHNPFLEGE THÜRINGEN e.V.

[www.jugendzahnpflege-th.de](http://www.jugendzahnpflege-th.de)

# Wir arbeiten für gesunde Kinderzähne.



## **AOK PLUS** –

Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

## **BKK-Landesverband Mitte** –

Regionalvertretung Thüringen und Sachsen

## **IKK classic**

**KNAPPSCHAFT** – Regionaldirektion Frankfurt

**Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten  
und Gartenbau** – Landwirtschaftliche Krankenkasse