



DER ULTIMATIVE RATGEBER

*FÜR DEINE
ZAHNGESUNDHEIT*

www.zahncheck-direkt.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03
Für schöne und gesunde Zähne	
Wie entsteht Karies?	04
Angriff auf den Zahnschmelz	
Mundhygiene mit System	07
So reinigst Du Deine Zähne richtig	
Parodontose	15
Mehr als jeder Zweite ist betroffen	
Die richtige Ernährung	18
Vollwertig und abwechslungsreich	
Gesunde Zähne	19
Gute Pflege von Anfang an	

VORWORT

Schöne und gesunde Zähne sind ein Sinnbild für Jugend, Erfolg und Vitalität. Die attraktive Ausstrahlung makelloser Zähne unterstützt nicht nur ein selbstsicheres Auftreten - sie kann sich auch positiv auf die Partnerwahl und die berufliche Karriere auswirken. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen Wert auf optimale Zahngesundheit und erstklassig gepflegte Zähne legen.

Mit der richtigen Mundhygiene und guter Vorsorge lassen sich typische Zahnerkrankungen wie Karies oder Parodontose heute wirksam vermeiden. Erfahre jetzt in unserem ultimativen Ratgeber für Deine Zahngesundheit, was Du tun kannst, um ein Leben lang schöne und gesunde Zähne zu behalten!

Wie entsteht Karies?

Gefährlicher Zahnbelag

In unserer Mundhöhle leben unterschiedlichste Arten von Bakterien. Viele von ihnen sind unschädlich für die Zähne, einige aber können den Zahnschmelz schädigen - die harte Substanz, die unsere Zähne von außen schützt. Diese Kariesbakterien gehören zur Familie der Streptokokken. Sie leben von Zucker jeder Art, nicht nur von Einfachzucker, sondern auch von Fruchtzucker, Traubenzucker und anderen Zuckerarten, die in unserer täglichen Nahrung vielfältig vorkommen.

Karies verursachende Bakterien siedeln sich vor allem in dem Belag an, der sich auf den Zähnen absetzt, auch "Plaque" genannt. Sie verdauen den Zucker aus der Nahrung und scheiden als Stoffwechselprodukte Säuren wie Milchsäure oder Essigsäure aus, die den Zahnschmelz angreifen.

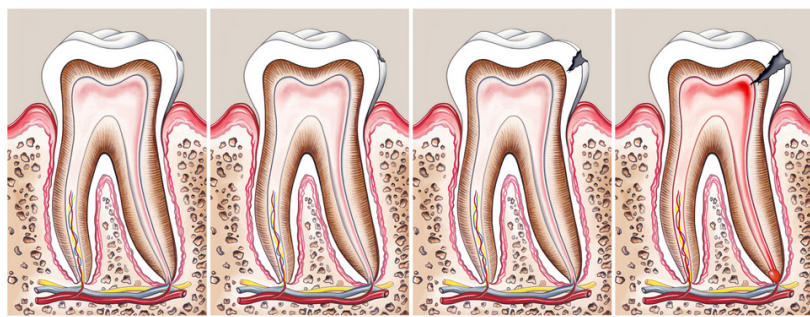
Wie entsteht Karies?

Säuren lösen den Zahnschmelz auf

Die von den Kariesbakterien gebildeten Säuren lösen Kalzium und andere Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz heraus. Die Zahnoberfläche wird porös und damit zu einem idealen Versteck für die Bakterien, deren Stoffwechselprodukte den Zahn dann weiter schädigen können. Wird die Demineralisierung der Zahnoberfläche nicht gestoppt, dringen die Kariesbakterien weiter in den Zahn ein und ein "Loch im Zahn" entsteht.

Hat die Karies das schmerzempfindliche Dentin unter dem Zahnschmelz erreicht, treten schließlich Zahnschmerzen und das typische Ziehen beim Genuss von süßen, kalten oder heißen Speisen und Getränken auf. Um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern, muss der betroffene Bereich vom Zahnarzt ausgebohrt und anschließend mit einer Füllung versorgt werden.

Verlauf einer Karies



Zahnbelag - Kreidefleck

Karies im Zahnschmelz

Karies im Dentin

Karies im Zahnmark

Foto: ©Henrie

Wie entsteht Karies?

Karies kann sich bis zur Zahnwurzel ausbreiten

Unterbleibt die Behandlung, wenn die Karies das Dentin erreicht hat, kann die Zahnschädigung wesentlich schneller voranschreiten, denn das Dentin ist weniger hart als der äußere Zahnschmelz und deshalb leichter zu zersetzen. Die Karies schreitet weiter fort und kann sich über das Zahnmark bis hin zum Zahnnerv und tief zur Zahnwurzel ausbreiten. Ist der Nerv geschädigt, kann eine einfache Füllung den Zahn in der Regel nicht mehr retten. Der Zahn muss mit einer Wurzelkanalbehandlung versorgt werden, um ihn vollständig vom Bakterienbefall zu befreien. Die Wurzelkanäle erhalten dann eine spezielle Wurzelfüllung.

Stark durch Karies zerstörte Zähne müssen häufig mit einer künstlichen Krone versorgt werden, um Stabilität und Funktion wiederherzustellen. In schweren Fällen kann der Zahn oft nicht mehr erhalten werden, ein Implantat oder eine Brücke werden notwendig. Im schlimmsten Fall kann sich durch unbehandelte Karies ein eitriger Abszess im Zahnbett bilden, der sich auf den Kieferknochen ausbreitet und eine aufwändige medizinische Behandlung erforderlich macht.



Mario V. müssen aufgrund fortgeschrittener Karies zwei Backenzähne gezogen werden. Die Lücken kann der Zahnarzt mit modernen und ästhetischen Implantaten versorgen, denn Mario V. hat bei zahntarifvergleich.de einen privaten Zusatzschutz abgeschlossen, der für die Kosten aufkommt.

Mundhygiene mit System

Nur mit der richtigen Zahnbürste

Konsequente Mundhygiene morgens vor oder nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen ist der wichtigste Schutz gegen Karies und Parodontose. Wird der Zahnbelag beim Putzen effektiv entfernt, haben Bakterien keine Chance, Zähne und Zahnbett dauerhaft zu schädigen. Putzt Du dagegen nicht regelmäßig, sind die Zahnoberflächen schon innerhalb eines Tages wieder mit schädlichen Bakterien besiedelt und der Schutz ist nicht mehr gewährleistet.

Tipp: Nach infektiösen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum wie Zahnfleischentzündungen, Erkältungen oder Grippe die Zahnbürste sofort durch eine neue ersetzen.



Foto: ©Alliance

Mundhygiene mit System

Sorgfältige Putztechnik ist entscheidend

Halte die Zahnbürste in einem Winkel von etwa 45 Grad halb auf das Zahnfleisch und halb auf die Zähne. So reichen die Borsten auch in die Zahnzwischenräume und in die Taschen zwischen Zahn und Zahnfleisch. Nun die Bürste in kurzen, kreisenden Bewegungen hin und her bewegen. Elektrische Zahnbürsten übernehmen diese Rotation automatisch, mit einer Handzahnbürste musst Du die kreisende Bewegung selbst ausführen. Es gilt immer die Methode „rot zu weiß“: Grundsätzlich vom Zahnfleisch weg hin zur Zahnkrone putzen, damit Bakterien nicht unter das Zahnfleisch geschoben werden.

Um die gründliche Reinigung aller Zähne sicherzustellen, solltest Du mindestens drei Minuten lang putzen und darauf achten, alle Zahnflächen zuverlässig zu erreichen. Zuerst die Zahnaußenflächen reinigen und dann die Rückseiten genauso gründlich putzen - hier können Beläge besonders kritisch sein, denn im Spiegel sind sie nicht zu sehen. Zum Schluss mit kurzen Hin- und Herbewegungen die Kauflächen reinigen, am besten nicht mehr als zwei Zähne gleichzeitig. Übe beim Zähneputzen keinen allzu großen Druck aus, dadurch kann der Zahnschmelz geschädigt und das Zahnfleisch verletzt werden. Dann nur noch den Mund gründlich ausspülen und fertig.

Wichtig: Warte mit dem Zähneputzen mindestens 30 Minuten, falls Du zuvor säurehaltige Lebensmittel wie Obst, Fruchtsäfte, Wein oder Cola zu Dir genommen hast. Die Säure weicht den Zahnschmelz vorübergehend auf und die im Speichel enthaltenen Enzyme benötigen einige Zeit für die Remineralisierung. Sofortiges Putzen nach dem Genuss säurehaltiger Nahrungsmittel kann den Schmelz schädigen

Mundhygiene mit System

Zwischenräume mit Zahnseide reinigen

Mit der Zahnbürste erreichen wir nur rund drei Viertel der Zahnoberflächen. Besonders die Zahnzwischenräume werden durch herkömmliches Putzen oft nicht gründlich erfasst, dort sammeln sich mit der Zeit deshalb Bakterien an. Folge können Zahnfleischentzündungen und Karies sein. Verwende zur Reinigung der Zahnzwischenräume deshalb Zahnseide, mindestens einmal am Tag und am besten vor dem abendlichen Zähneputzen. Das geht ganz einfach.

Trenne ein etwa 40 cm langes Stück Zahnseide ab und halte es straff zwischen Daumen und Zeigefinger. Führe es in den Zahnzwischenraum ein und bewege es auf und ab, schabe vorhandenen Belag nach oben vom Zahnfleisch weg. Wiederhole den Vorgang für alle Zwischenräume und gehen dabei schonend vor, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Beim Gebrauch von Zahnseide kann es zuerst zu leichten Blutungen kommen - eine Reaktion des entzündeten Zahnfleisches, die aber rasch nachlässt, wenn Du regelmäßig Zahnseide anwendest



Foto: ©Marina Lohrbach

Mundhygiene mit System

Alternativen zur Zahnseide: Interdentalbürsten und Floss

Statt Zahnseide kannst Du auch Interdentalbürsten einsetzen, mit denen sich der Belag in den Zahnzwischenräumen schonend entfernen lässt. Interdentalbürsten sind in verschiedenen Stärken für sehr enge bis sehr weite Zahnzwischenräume erhältlich, ihre ergonomische Form ermöglicht eine einfache Anwendung vom Front- bis zum Backenzahnbereich. Für Träger von Zahnspangen, Implantaten oder Brücken eignet sich das so genannte Floss - ein spezieller Faden mit verstärktem Ende und dickerem, flauschigem Zwischenstück, der sich unter eine über mehrere Zähne reichende Brücke oder unter eine festsitzende Zahnspange ("Retainer") einfädeln lässt und auch dort gründlich reinigt, wo einfache Zahnseide nicht hinkommt.

Tipp: Auch eine regelmäßige Zungenreinigung trägt zur Mundhygiene bei, schließlich tummeln sich mehr als die Hälfte aller Mikroorganismen in der Mundhöhle auf der Oberfläche der Zunge. Im Handel sind spezielle Zungenreiniger erhältlich, mit denen sich Zungenbelag wirksam entfernen lässt.



Karla M. nimmt halbjährlich eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ihres Vertrauens in Anspruch. Die Prophylaxe-Kosten werden in voller Höhe von der Zahnzusatzversicherung übernommen, die [zahntarifvergleich.de](https://www.zahntarifvergleich.de) ihr vermittelt hat.

Mundhygiene mit System

Professionelle Zahnreinigung lohnt sich

Bei der professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis handelt es sich um eine umfassende mechanische Reinigung, bei der auch versteckte Beläge entfernt und die Defizite der täglichen Zahnpflege konsequent beseitigt werden. Sie ist ein- bis zweimal im Jahr zu empfehlen - nicht nur zur Karies- und Parodontosevorbeugung, sondern auch als Nachsorge einer Parodontitisbehandlung, um den Behandlungserfolg zu erhalten.

Die professionelle Zahnreinigung ist zwar keine Kassenleistung, einige gesetzliche Krankenversicherer übernehmen die Kosten im Rahmen ihrer Satzungsleistungen aber ganz oder teilweise freiwillig. Auch mit einem privaten Zahnzusatzschutz kannst Du die Zahnarztrechnung für bis zu zwei professionelle Reinigungen im Jahr versichern.



Foto: ©llhedgehogll

Mundhygiene mit System

Zahnpasta ist nicht gleich Zahnpasta

Wichtig für erfolgreiche Mundhygiene ist die richtige Zahnpasta. Eine gute Zahncreme verbessert durch spezielle Putzkörper und Tenside das Reinigungsergebnis, sie enthält außerdem Fluoride, die den Zahnschmelz wirksam stärken. Abhängig von den Inhaltsstoffen kann Zahnpasta weitere Aufgaben erfüllen. Sensitiv-Zahncremes helfen bei schmerzempfindlichen Zähnen, andere Zahnpasten entfernen Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin besonders gut und bringen das natürliche Zahnweiß zum Vorschein. Wenn Du unter freiliegenden Zahnhälsen leidest, solltest Du eine Zahncreme mit geringem oder sehr geringem Abrieb wählen. Aroma-, Farb- und Süßstoffe in der Zahnpasta sorgen für angenehmen Geschmack und ansprechende Optik, haben in der Regel aber keinen Einfluss auf die Reinigungswirkung.

Tipp: Gute Zahnpasta muss nicht teuer sein. Stiftung Warentest stellt regelmäßig handelsübliche Zahncremes auf den Prüfstand, sowohl Markenprodukte wie auch Eigenmarken von Drogerien und Discountern. Dabei erreichen auch viele günstige Produkte das Qualitätsurteil "Sehr gut".



Foto: ©Maksym Yemelyanov

Mundhygiene mit System

Wichtig: Fluorid härtet den Zahnschmelz

Fluoride in der Zahncreme helfen wirksam, Zahnschäden durch Karies vorzubeugen. Sie unterstützen die Remineralisation des Zahnschmelzes und machen ihn widerstandsfähiger gegen Bakterien. Dabei neutralisieren sie die von Kariesbakterien gebildete Säure, die schützenden Mineralien im Zahnschmelz bleiben erhalten, der Zahnschmelz bleibt fest und widerstandsfähig. Fluoride sind heute in fast jeder Zahnpasta enthalten. Pasten für Erwachsene enthalten häufig auch Zink in geringer Konzentration. Dieses Spurenelement wirkt ebenfalls gegen Bakterien und schützt vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch.

Übrigens: Ergänzend zur täglichen Zahnreinigung mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta empfehlen Experten heute die wöchentliche Anwendung eines speziellen Gels mit hochkonzentriertem Aminfluorid, das den Zahnschmelz stärkt und die Schmerzempfindlichkeit freiliegender Zahnhälse lindert.

Als natürliche Spurenelemente sind Fluoride in geringen Mengen in auch Lebensmitteln enthalten, zum Beispiel in Seefisch, in Nüssen, in schwarzem Tee und in Fleisch. Auch Trinkwasser enthält Fluoride, der Anteil kann regional schwanken. Die in der Natur vorkommenden Konzentrationen sind allerdings zu gering, um den Körper ausreichend zu versorgen. Zusätzlich mit Fluoriden angereichert wird in Deutschland aber lediglich Speisesalz, das dann entsprechend gekennzeichnet ist.

Mundhygiene mit System

Sinnvolle Ergänzung: Antibakterielle Mundspülungen

Bakterien finden sich überall im Mundraum, auch am Gaumen. Um Erreger zu entfernen, die weder mit der Zahnbürste noch mit Zahnseide zu erreichen sind, kann eine Mundspülung sinnvoll sein. Durch ihre antibakterielle Wirkung und den Zusatz von Kräutearomen wie Pfefferminz oder Menthol sorgen Mundspülungen für frischen Atem und schützen über Stunden vor Mundgeruch. Erhältlich sind spezielle Spülungen gegen Zahnfleischentzündung, zur Stärkung des Zahnschmelzes oder für weißere Zähne. Es gibt sie konzentriert zum Verdünnen mit Wasser oder auch als fertiges Mundwasser zur unverdünnten Anwendung. Achtung allerdings: Einige Produkte enthalten Alkohol und sollten deshalb nur von Erwachsenen genutzt werden. Für Kinder gibt es spezielle alkoholfreie Mundspülungen.



Foto: ©von Lieres

Parodontose

Oft lange unbemerkt

Mundbakterien verursachen nicht nur Karies, sie siedeln sich auch am Zahnfleisch und darunter am Zahnhals an. Folge kann eine Parodontitis sein - eine bakterielle Entzündung des Zahnbetts, das den Zahn umgibt und ihn flexibel im Kiefer verankert. Zum Zahnbett zählen neben dem sichtbaren Zahnfleisch auch das Zahnzement, die Wurzelhaut und die knöcherne Zahnhöhle. Eine fortgeschrittene Entzündung des Zahnbetts wird umgangssprachlich als Parodontose bezeichnet. Sie beginnt oft schleichend, verursacht zunächst kaum Schmerzen und bleibt oft lange unbemerkt.

Bleibt eine beginnende Parodontose unbehandelt, wird die Entzündung allerdings oft chronisch. Das Zahnfleisch geht zurück und Zahnfleischtaschen bilden sich. Die Infektion kann auf das gesamte Zahnbett samt Kieferknochen übergreifen und dazu führen, dass die Zähne sich lockern und schließlich sogar ausfallen. Chronische Parodontose erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Ein gesundes Zahnbett ist deshalb Voraussetzung für eine gute Allgemeingesundheit und lebenslang schöne eigene Zähne. Bei Erwachsenen über 40 Jahren ist Parodontose noch vor Karies die häufigste Ursache für Zahnverlust.



Foto: ©Michael Tieck

Parodontose

Was kann ich zur Vorbeugung gegen Parodontose tun?

Parodontose wird begünstigt durch unzureichende Mundhygiene, das ist klar. Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung gegen Parodontose ist deshalb regelmäßiges Zähneputzen samt Einsatz von Zahnseide oder Zwischenraumbürsten, damit auch die besonders entzündungsanfälligen Zahnzwischenräume effektiv gereinigt werden.

Und denke daran: Auch Zahnstein, fehlerhafte Zahnstellungen und schlecht angepasster Zahnersatz können Schlupfwinkel für Bakterien bieten. Regelmäßige Kontrolle in der Zahnarztpraxis mit Zahnreinigung und Entfernen des Zahnsteins ist deshalb unverzichtbar. Zahnfehlstellungen sollten frühzeitig korrigiert werden, am besten schon im Kindesalter. Auch das Rauchen ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für die Entstehung von Parodontose.

Parodontose

Wie lässt sich Parodontose behandeln?

Mehr als jeder zweite Deutsche leidet heute unter Entzündungen von Zahnfleisch und Zahnbett, das zeigt die Statistik. Je früher eine Parodontose erkannt wird, desto besser lässt sie sich zum Stillstand bringen. Die ärztliche Behandlung zielt vor allem darauf ab, den Zahnhalteapparat von schädlichen Bakterien und Keimen zu befreien und so dem weiteren Fortschreiten der Entzündung entgegenzuwirken.

Unter lokaler Betäubung lassen sich auch Zahnbeläge entfernen, die unter dem Zahnfleischsaum und in den Zahnfleischtaschen haften. Bei fortgeschrittener Parodontitis können zusätzlich kleine chirurgische Eingriffe notwendig werden, um eine bessere Reinigung auch bei schwer zugänglichen Zahnfleischtaschen zu ermöglichen. Wichtig: Im Anschluss an die Parodontosebehandlung solltest Du ganz besonders auf eine optimale Mundhygiene achten.



Rainer S. benötigt nach einem Unfall Ersatz für mehrere Frontzähne. Zum Glück hat er bei zahntarifvergleich.de eine private Zahnzusatzversicherung abgeschlossen. Die Versicherung übernimmt die Kosten für modernen und ästhetischen Zahnersatz von mehreren tausend Euro nahezu in voller Höhe.

Die richtige Ernährung

Gesunde Lebensmittel

Weil Mundbakterien Zucker in Säure umwandeln, die dann den Zahnschmelz angreift, begünstigen zuckerhaltige Nahrungsmittel die Bildung von Karies, das liegt auf der Hand. Aber nicht nur Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons oder Fruchtgummi enthalten große Mengen an Zucker, sondern auch andere handelsübliche Produkte wie Fruchtsäfte und Limonaden, Fertigsoßen und Salatdressings, Fruchtaufstrich, Honig, Trockenobst oder gesüßter Yoghurt. Jedes Mal, wenn Du etwas Zuckerhaltiges zu Dir nimmst, werden die Bakterien im Zahnbelag "gefüttert" und können ihre schädliche Wirkung entfalten.

Achtung: Besonders ungünstig sind zuckerhaltige Produkte mit klebriger Konsistenz, die hartnäckig an den Zähnen haften. Nach dem Genuss von Kaubonbons und ähnlichen Süßigkeiten deshalb auch zwischendurch die Zähne gründlich putzen.



Foto: ©Alexander Rath

Gesunde Zähne gleich von Anfang an

Für das Wohl Deines Kindes

Schon die Milchzähne Deines Kindes verdienen erstklassige Pflege, denn sie dienen als Platzhalter für ein gesundes bleibendes Gebiss. Milchzähne haben einen dünneren Zahnschmelz - so kann sich Karies schneller ins weiche Dentin ausbreiten, Schmerzen verursachen und den Zahn dauerhaft schädigen. Infektionen, die von Milchzähnen ausgehen, können die Allgemeingesundheit Deines Kindes beeinträchtigen. Fallen Milchzähne vorzeitig aus, kann sogar die Sprachentwicklung beeinträchtigt sein.

Tipp: Kein Kind kommt mit Karies-Bakterien auf die Welt. Es steckt sich früher oder später an, oft bei Eltern oder Geschwistern. Achte deshalb auch bei Dir selbst auf gründliche und regelmäßige Zahnpflege!



Foto: ©LIGHTFIELD STUDIOS

Gesunde Zähne gleich von Anfang an

So machst Du bei Deinem Kind alles richtig

Die richtige Zahnpflege sollte schon beginnen, wenn um den 6. Lebensmonat herum das allererste Zähnchen erscheint. Reinige die ersten Zähne Deines Kindes am besten einmal täglich sanft mit einer weichen Zahnbürste und einer speziellen, schonenden Kinderzahnpaste. Ab dem zweiten Lebensjahr kannst Du zweimal täglich putzen, so erhöhst Du den Kariesschutz und Dein Kind gewöhnt sich ganz selbstverständlich an die regelmäßige Zahnpflege. Zusätzlich empfehlen Zahnmediziner, im Haushalt fluoridiertes Speisesalz zu verwenden.

Schon mit etwa drei Jahren kann Dein Kind beginnen, sich selbst die Zähne zu putzen. Bleibe aber dabei und achte darauf, dass alle Zahnflächen gut gereinigt werden, vor allem abends vor dem zu Bett gehen. Putze nötigenfalls nach. Wenn etwa ab dem 6. Lebensjahr die ersten bleibenden Zähne erscheinen, kann zweimal täglich mit einer Erwachsenen-Zahnpaste geputzt werden, die mehr Fluorid enthält. Auch im Schulkindalter solltest Du noch regelmäßig kontrollieren, dass Dein Kind wirklich gründlich putzt und bei der Mundhygiene nicht schludert.

Gesunde Zähne gleich von Anfang an

Versiegelung schützt die intakte Oberfläche der Backenzähne

Gerade bei Kindern geht Karies häufig von den so genannten Fissuren aus, den feinen und feinsten Furchen und Vertiefungen in den Kauflächen der Backenzähne. Weil die Fissuren mit der Zahnbürste schwer zu erreichen sind, sammeln sich hier schnell Speisereste und Bakterien an. Zahnärzte empfehlen deshalb im Kindesalter eine sorgfältige Versiegelung. Dabei wird ein spezieller Kunststoff aufgetragen, der das Eindringen von Bakterien verhindert und die Zähne vor der Entstehung von Karies schützt. Außerdem erleichtert die Versiegelung das Entfernen der Beläge beim täglichen Zähneputzen.



Melanie M. schließt für ihre Kinder Johanna und Tim bei [zahntarifvergleich.de](https://www.zahntarifvergleich.de) eine private Zahnzusatzversicherung ab. So sind sie gleich bestens abgesichert, wenn sie trotz guter Zahnpflege einmal Privatleistungen beim Zahnarzt brauchen.

Gesunde Zähne gleich von Anfang an

Zum ersten Mal beim Zahnarzt

Die Zahngesundheit Deines Kindes ist schon im Rahmen der obligatorischen U-Untersuchungen ein wichtiges Thema. Ergänzend zu den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 haben Kinder bereits zwischen dem 6. und 34. Lebensmonat Anspruch auf drei Früherkennungsuntersuchungen beim Zahnarzt. Zwischen dem 34. Lebensmonat und dem vollendeten 6. Lebensjahr besteht Anspruch auf drei weitere zahnärztliche Untersuchungen. Sollte es zwischenzeitlich Probleme geben, kannst Du natürlich auch zwischendurch jederzeit mit Ihrem Kind zum Zahnarzt.

Damit Dein Kind den Besuch in der Zahnarztpraxis gleich als etwas selbstverständliches empfindet und nicht unnötig Angst entwickelt, kannst Du es spielerisch vorbereiten. Im Handel erhältlich sind zahlreiche Kinderbücher zum Thema Zahnpflege mit leicht verständlichen Vorlesetexten, kindgerechten Bildern und sympathischen Helden. Und wenn Du Dein Kind schon von klein an zu Deinen eigenen zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen mitnimmst, gewöhnst Du es frühzeitig an die besondere Umgebung und die Geräusche in der Zahnarztpraxis!



Foto: ©hedgehog94



ENTSCHEIDE DICH JETZT FÜR DIE
RICHTIGE ZAHNZUSATZVERSICHERUNG!

*DEIN STRAHLENDES LÄCHELN -
JEDERZEIT GUT VERSICHERT!*



www.zahntarifvergleich.de
Die besten Tarife für Dein Lächeln!