



Gebrauchsanweisung

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zähne gut pflegen... um Ihr Lächeln zu bewahren!

STRUKTUR DER ZÄHNE (ABBILDUNG 1)

Zähne sind harte, gewebeartige Strukturen im Ober- und Unterkiefer des Menschen. Grundsätzlich dienen die Zähne zum Zerreißen, Zerkleinern und Kauen der Nahrung.

Jeder Zahn besteht aus 3 verschiedenen Teilen. "Pulpa" - die innerste Schicht des Zahns besteht aus Blutgefäßen und Nervengewebe. "Dentin" ist eine harte Substanz in der zweiten Schicht, die das Zahnmark bedeckt und den größten Teil des Zahns ausmacht. Die äußere Schicht des Zahns ist mit "Zahnschmelz" bedeckt. Der Zahnschmelz ist das härteste Gewebe im menschlichen Körper und ermöglicht es den Zähnen, dem Druck beim Kauen standzuhalten.

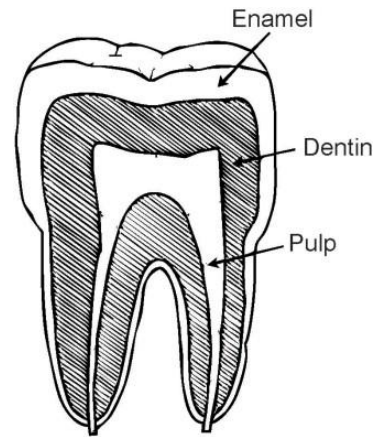


Figure 1

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zähne gut pflegen, damit sie stark und gesund bleiben. Dazu gehört, dass du dich gesund ernährst, weniger zuckerhaltige Lebensmittel isst, die zu Karies beitragen, fluoridhaltiges Wasser trinkst, deine Zähne putzt und jeden Tag Zahnseide benutzt!

KARIES (ABBILDUNG 2)

Wenn Sie sich nicht gut um Ihre Zähne kümmern. Karies entsteht vor allem dann, wenn wir unsere Zähne nicht putzen und keine Zahnseide benutzen. Durch Bürsten und Zahnseide werden Nahrungspartikel und Plaque von den Zähnen entfernt. Plaque ist ein klebriger Film, der aus Speichel, Speiseresten und Bakterien besteht. Wenn wir Zucker, wie Limonade, Kekse und Süßigkeiten, zu uns nehmen, verwandeln die Bakterien den Zucker in eine den Zahnschmelz auflösende Säure. Wenn der Zahnschmelz bis zum Dentin erodiert, verursachen die Bakterien die Bildung eines Hohlraums.

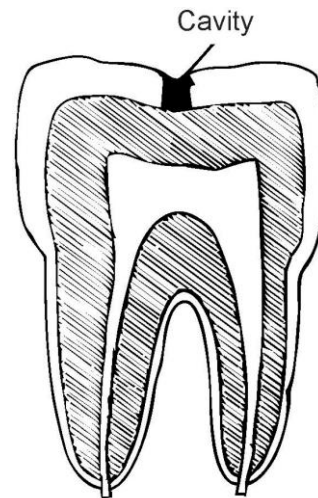


Figure 2

ZÄHNEPUTZEN

Eine der besten Möglichkeiten, Karies vorzubeugen, ist die Einführung guter Zahnpflegegewohnheiten, wenn die Kinder noch klein sind!

Bevor Sie das Zähneputzen demonstrieren, führen Sie die Riesenzähne und die Zahnbürste im Raum herum, damit die Kinder sich mit ihnen vertraut machen können. Sie können Ihre Schüler auch daran erinnern, immer mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen, die Zahnstein reduziert und vor Karies schützt.

Bitte demonstrieren Sie die folgenden Bürstetechniken:

AUSSENSEITE DER FRONTZÄHNE (ABBILDUNG 3)

Setzen Sie die Borsten der Zahnbürste in einem 45°-Winkel an der Stelle an, wo das Zahnfleisch auf die Zähne trifft. Schrubben Sie die Zahnbürste mit kurzen, kreisenden Bewegungen und mäßigem Druck sanft hin und her. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl die oberen als auch die unteren Vorderzähne putzen.

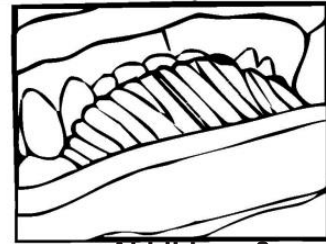


Abbildung 3

AUSSENSEITE DER BACKENZÄHNE (ABBILDUNG 4)

Fahren Sie mit dem Bürsten der Außenflächen jedes Zahns im oberen und unteren Bogen fort, wobei Sie die Borsten in einem Winkel von etwa 45° halten.

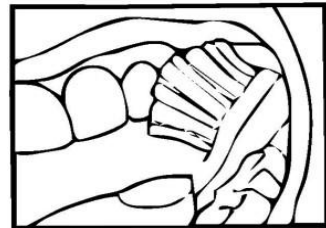


Abbildung 4

INNENSEITE DER BACKENZÄHNE (ABBILDUNG 5)

Wenden Sie die gleiche Methode auf den Innenflächen der oberen und unteren Backenzähne an. Denken Sie daran, kurze, kreisförmige Striche zu verwenden.

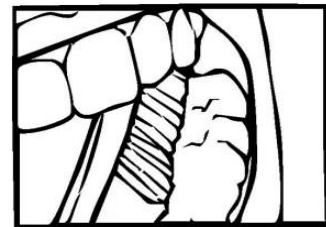


Abbildung 5

INNENSEITE DER VORDERZÄHNE (ABBILDUNG 6)

Putzen Sie die Innenseiten der Vorderzähne, indem Sie die Riesenzahnbürste senkrecht halten und mit der Spitze der Zahnbürste einige Male auf und ab streichen. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl über den Zahn als auch über das Zahnfleisch bürsten.

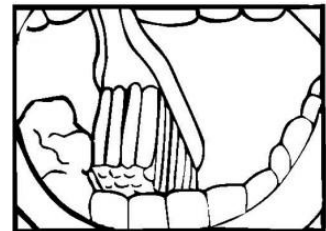


Abbildung 6

KAUFLÄCHEN (ABBILDUNG 7)

Halten Sie die Zahnbürste flach und entfernen Sie mit schrubbenden Bewegungen Plaque von allen Kauflächen, von oben und unten.

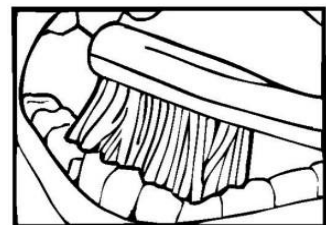


Abbildung 7

BÜRSTEN DER ZUNGE (ABBILDUNG 8)

Halten Sie die Riesenzähne offen und tun Sie so, als würden Sie die Zunge putzen. Erklären Sie Ihren Schülern, dass es wichtig ist, die Zunge zu putzen, um Speisereste und gelösten Zahnbelag zu entfernen. Das Bürsten der Zunge hilft auch, den Atem zu erfrischen.

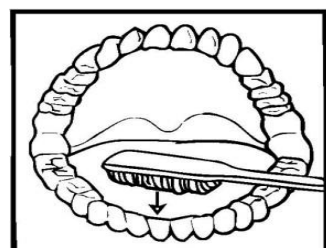


Abbildung 8

WIE MAN ZAHNSEIDE BEI KINDERN EINSETZT (ABBILDUNG 9)

Die meisten Kinder im Vorschulalter brauchen einen Erwachsenen, um ihre Zähne mit Zahnseide zu reinigen. Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen für die Verwendung von Zahnseide:

1. Ziehen Sie etwa 18 Stück Zahnseide aus dem Spender und wickeln Sie sie vorsichtig bis auf 3" um Ihre Mittelfinger.
2. Halten Sie die Zahnseide fest und führen Sie sie mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig zwischen die Zähne. Achten Sie darauf, die Zahnseide nicht in das Zahnfleisch zu reißen, da dies das empfindliche Gewebe verletzen kann.
3. Wenn die Zahnseide den Zahnfleischrand erreicht, biegen Sie sie C-förmig gegen einen Zahn und schieben sie vorsichtig in den Raum zwischen Zahnfleisch und Zahn. Hören Sie auf, wenn Sie Druck spüren.
4. Halten Sie die Zahnseide fest am Zahn und bewegen Sie sie vom Zahnfleisch weg, indem Sie die Zahnseide an der Seite des Zahns auf und ab schaben.
5. Wiederholen Sie die Reinigung mit Zahnseide an jedem Zahn mit einem sauberen Stück Zahnseide. Vergessen Sie nicht, auch hinter den Backenzähnen Zahnseide zu benutzen, wo kein Nachbarzahn vorhanden ist.

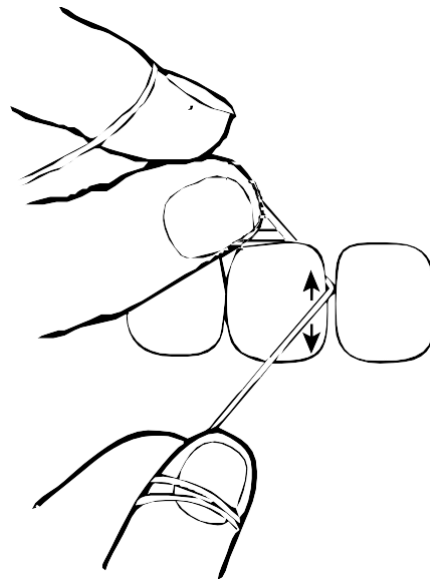


Abbildung 9