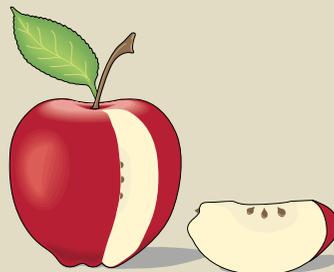
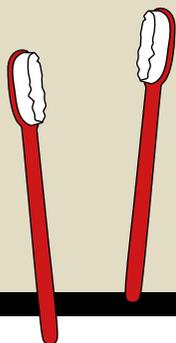


Putzanleitung  
zum Ausmalen



Seit vielen Jahren besuchen wir, die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit mit dem Zahnputzkrokodil Micki und die Teams des Jugendzahnärztlichen Dienstes des Kreisgesundheitsamtes, regelmäßig alle Kindergärten, Grund- und Förderschulen des Kreises Mettmann.

Unser Ziel ist eine stetige Verbesserung der Mundgesundheit.

Durch eine gute Zusammenarbeit mit Kindergärten, Schulen und Eltern wird den Kindern erleichtert, das Gelernte im Alltag umzusetzen.

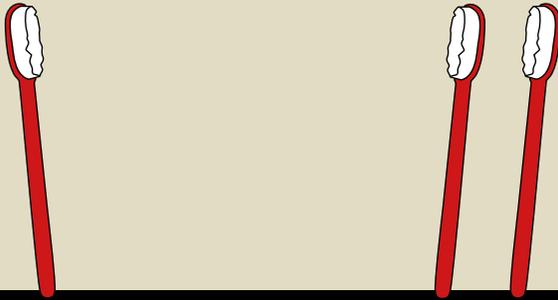
Vielen Dank  
für Ihre Unterstützung!

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit  
im Kreis Mettmann  
Tel.: 02104 99-2258  
[www.kreis-mettmann.de/agz](http://www.kreis-mettmann.de/agz)

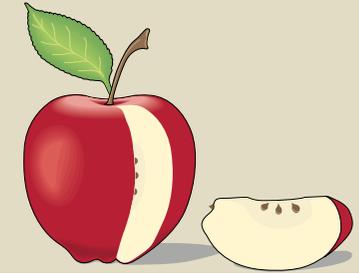
# GESUNDE ZÄHNE - KOMM MACH MIT

## Tolle Tipps für die Zahngesundheit

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit  
im Kreis Mettmann



© BLE, mehr Infos unter: [www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)



## Tipps für die Zahnpflege

Nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen werden die Zähne gründlich gereinigt.

Eltern putzen Kinderzähne abends nach.  
Mindestens bis zur 2. Schulklasse.

2x im Jahr sollte Ihr Kind den Zahnarzt besuchen.

Fluoride schützen den Zahnschmelz Ihres Kindes.  
Ihr Zahnarzt wird Sie gerne dazu persönlich beraten.

## Tipps für den Umgang mit Süßem

Milchschnitten, Müsliriegel, Kinder- und Fruchtjoghurts sowie andere süße Zwischenmahlzeiten sind Süßigkeiten und als Frühstück nicht geeignet!

## Tipps, um den Durst zu löschen

Kinder sollten täglich 1 bis 1,5 Liter trinken. Wir empfehlen Mineralwasser und ungesüßten Tee.

Gewöhnen Sie ihr Kind bitte nicht an zuckerhaltige Getränke – um Karies zu vermeiden.

## Tipps für das Frühstück

Während wir schlafen arbeitet der Körper weiter und bedient sich aus dem Energie- und Nährstoffspeicher. Dieser muss am Morgen dringend wieder aufgefüllt werden.

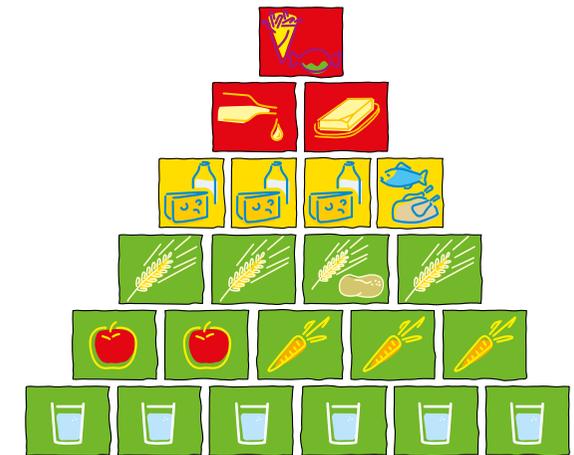
Ein leckeres und gesundes Frühstück für Ihr Kind sollte beinhalten: Vollkornbrot mit Käse, manchmal Wurst. Haferflocken, ungesüßte Milchprodukte sowie Obst und klein geschnittenes Gemüse enthalten alles, was Ihr Kind zum Wachsen braucht.

Außerdem: Kauen ist ein wichtiges Muskeltraining



Gönnen Sie den Zähnen Ihres Kindes am Vormittag eine zuckerfreie Zeit.

## Tipps für die Auswahl der Lebensmittel liefert die Ernährungspyramide



© BLE, mehr Infos unter: [www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)

**Grün** steht für reichlich  
Wasser, Gemüse, Obst und Getreideprodukte

**Gelb** steht für mäßig  
Milchprodukte, Fleisch, Wurst und Fisch

**Rot** steht für sparsam  
Fette, Süßes und Snacks