

APOLLONIA NÖ EINE AKTION MIT BISS



VORWORT

MR DDR. GERDA SEILER



Zu einem gesunden Menschen gehören auch gesunde Zähne – ein Leben lang. Dies ist mit relativ einfachen Mitteln zu erreichen: einer Zahnbürste, einer Zahnpasta und vernünftiger Ernährung. Allerdings muss das richtige Zähneputzen ab dem ersten Zahn erlernt, trainiert und regelmäßig und konsequent angewandt werden. Genau dies soll mit der 2001 ins Leben gerufenen Aktion Apollonia NÖ erreicht werden.

Wenn Jugendliche bereits von Kindesbeinen an ein gutes Wissen in Bezug auf ihre Zähne und deren Gesundheit erworben haben, stehen die Chancen gut, tatsächlich bis ins hohe Alter die eigenen Zähne erhalten zu können. So wird jeder Kontrollbesuch in der Zahnarztordination zu einem angenehmen Erlebnis.

In diesem Folder finden Sie viel Wissenswertes über Apollonia NÖ und die Zahngesundheit, noch mehr auf unserer Website: www.apollonia-noe.at. Ihnen und Ihren Kindern wünsche ich viel Spaß und Erfolg beim Zähneputzen, damit Sie und Ihre Kleinen auch in Zukunft den richtigen „Biss“ haben!

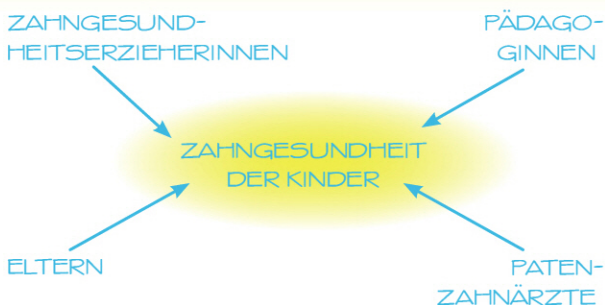
MR DDR. Gerda Seiler

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Obfrau des Arbeitskreises für zahnärztliche Vorsorgemedizin

GEMEINSAM AUF DEM WEG ZU GESUNDEN KINDERZÄHNEN!

Gesunde Zähne für alle Kinder in Niederösterreich. Dieses Ziel hat sich das Projekt Apollonia NÖ gesteckt. Die Heilige Apollonia – Schutzpatronin der Zahnärztinnen und Zahnärzte – diene als Namensgeberin. Besucht werden alle niederösterreichischen Landeskindergärten und auch ein Großteil der Volks-, Sonder- und Privatschulen – mindestens zweimal pro Jahr.



Durch die Betreuung von gut besuchten Mutter-Elternberatungsstellen können sich auch die Eltern der Kleinsten aus erster Hand informieren. Im Mittelpunkt steht die Zahngesundheit der niederösterreichischen Kinder!





Die **ZAHNGESUNDHEITSERZIEHERINNEN UND ZAHNGESUNDHEITSERZIEHER MIT IHREM BEGLEITER KROKO** besuchen die Kinder in den Kindergärten und Schulen. Neben der Zahnputzübung steht auch immer ein bestimmtes Thema am Plan – unsere sechs Schwerpunkte sind:

1. RICHTIGE PUTZTECHNIK
2. KARIESENTSTEHUNG
3. AUFBAU DER ZÄHNE
4. ZAHNWECHSEL
5. ZAHNARZTBESUCH
6. ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG UND GETRÄNKE

Durch die Unterstützung der **PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN** kann das Thema „Zahngesundheit“ auch in den Kindergarten- und Schulalltag integriert werden. Somit kommt ihnen eine wichtige Vermittlerrolle zu.

Auch die **PATENZAHNÄRZTINNEN UND PATENZAHNÄRZTE** begleiten die Kinder vom Kindergarten bis zur Volksschule. Im Kindergarten werden

UNSER ZAHN - FAHRPLAN FÜR DIE ELTERN

START INS MILCHZAHNALTER

START IN DEN KINDERGARTEN

START IN DIE VOLKSSCHULE

UNSERE GEMEINSAMEN ZIELE



Ab nun kommt Kroko regelmäßig zu Besuch. Gemeinsam mit ihm wird der Ablauf des Zähneputzens geübt.

Schon die ersten Milchzähne möchten geputzt werden!

Die Verwendung von Schnullern soll nur bis zum Ende des ersten Lebensjahres erfolgen! Ein Nuckeln an Schnuller oder Daumen darüber hinaus führt oft zu Zahnfehlstellungen und Kieferanomalien.

Ab dem ersten Milchzahn bitte 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge einer speziellen fluoridierten Baby-Zahnpasta (500ppm Fluorid) oder einer reiskorngroßen Menge einer fluoridierten Kinder-Zahnpasta (1000ppm Fluorid) putzen!

Ab dem zweiten Geburtstag die Milchzähne bitte ebenfalls 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge einer fluoridierten Kinder-Zahnpasta (1000ppm Fluorid) putzen!

Verwenden Sie Zahnbürsten mit kleinem Bürstenkopf und weichen Borsten. Achten Sie auf einen regelmäßigen Austausch – spätestens nach 3 Monaten oder nach Krankheiten!

Machen Sie Ihr Kleinkind schon früh mit der Zahnarzt-Ordination vertraut. Am besten im Rahmen Ihres eigenen Kontrollbesuchs!

Es ist wichtig, dass Sie die Kinderzähne nachputzen! Seien auch Sie ein gutes Vorbild!



Trotz möglicher Hektik in der Früh auf das Zähneputzen nicht vergessen!

Auch vor dem Schlafengehen ist es wichtig, dass die Zähne geputzt werden! Danach auf Essen und Trinken (außer Wasser) verzichten. Finden Sie Ihr abendliches Ritual!

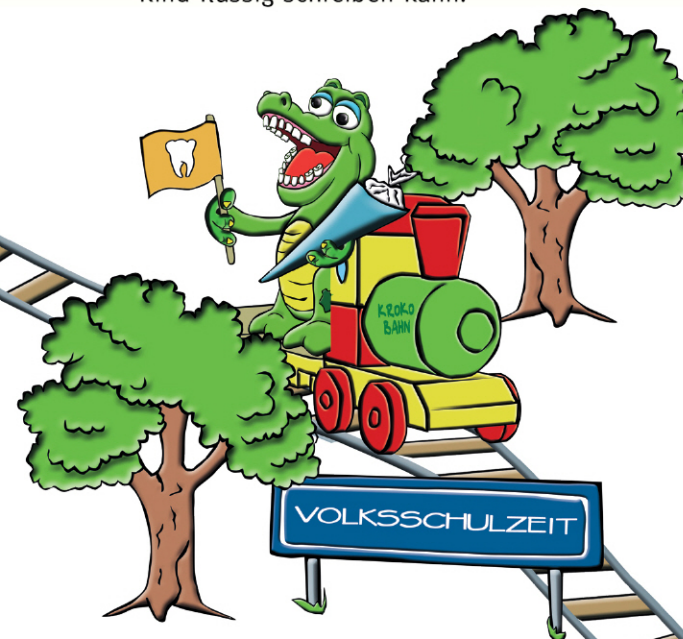
Auch wenn Ihr Kind schon selbständig ist, müssen Sie die Zähne weiterhin nachputzen!

Durchschnittlich rund um den 6. Geburtstag bekommt Ihr Kind den ersten bleibenden Backenzahn („6-Jahres-Molar“). Putzen Sie diesen besonders sorgfältig.

Gestalten Sie die Kindergartenjause abwechslungsreich und vielfältig, mit einem hohen Obst- und Gemüseanteil. Vorsicht bei sogenannten „gesunden“ Kinderlebensmitteln!

In die Volksschulzeit fällt auch die spannende Zeit des Zahnwechsels. Die Milchzähne werden durch bleibende Zähne ersetzt. Die sorgfältige und regelmäßige Reinigung ist ab diesem Zeitpunkt umso wichtiger.

Das Nachputzen ist weiterhin notwendig! Als Faustregel gilt: Solange nachputzen, bis Ihr Kind flüssig schreiben kann!



Volksschulkinder können bereits eine fluoridierte Juniorzahnpaste (1400–1500ppm Fluorid) oder auch eine fluoridierte Erwachsenen-Zahnpasta verwenden!

Regelmäßige, zahnärztliche Kontrollen – auch mit gesunden Zähnen – geben Ihnen und Ihrem Kind die Gewissheit, dass Sie auf dem richtigen Weg sind!

Gesunde Milchzähne als Platzhalter können kieferorthopädische Maßnahmen vermeiden.

Kariesfreie Zähne unterstützen einen gesunden Körper und erhöhen die Lebensqualität.

Ein gesundes Gebiss macht ein schönes Lächeln und prägt ein positives äußeres Erscheinungsbild.

Zahnarztbesuche, die auch Spaß machen können.

Zahngesunde Ernährung, die zusätzlich vor vielen Allgemeinerkrankungen schützt.



die Kinder alle zwei Jahre, in der Volksschule in der 1. und auch in der 4. Schulstufe von einer Patenzahnärztin/einem Patenzahnarzt untersucht. Die Eltern werden schriftlich informiert.

Die **ELTERN** spielen eine entscheidende Rolle für die Zahngesundheit ihrer Kinder. Im Rahmen von Elternabenden bekommen sie diesbezüglich viele Informationen und Tipps.

Seit Beginn der Aktion sieht man die positive Entwicklung – auch an der stetig steigenden Zahl der kariesfreien, sechsjährigen Kinder.

DIE TEILNAHME AN DIESER AKTION IST FÜR ALLE BETEILIGTEN VÖLLIG KOSTENLOS!





KROKOS

TIPPS

ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNGSTIPPS

- ☞ Optimale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees!
Regelmäßiges Wassertrinken hat zusätzlich einen reinigenden Effekt auf die Zähne.
- ☞ Häufiges Naschen und Trinken von süßen Getränken sollte vermieden werden.
Auch Lebensmittel, die an den Zähnen kleben bleiben, können sich ungünstig auf diese auswirken. Wenn genascht wird, dann am besten im Anschluss an eine Mahlzeit.
- ☞ Lebensmittel, die gut gekaut werden – z. B. frisches Obst und (knackiges) Gemüse – fördern den Speichelfluss. Speichel hat eine Schutzfunktion für die Zähne!
- ☞ Jede Jause mit einer Obst- oder Gemüseportion bereichern. Dabei am besten das saisonale und regionale Angebot bevorzugen. Auch Milchprodukte (z. B. Käse und Kräutertopfen) und Vollkornprodukte sollten nicht fehlen.



ZÄHNEPUTZEN

NACH DER KAI-METHODE

1. K

KAUFLÄCHEN

ZUERST PUTZT KROKO DIE KAUFÄCHEN SANFT HIN UND HER.



2. A

AUSSENFLÄCHEN

DANN PUTZT KROKO DIE AUSSENFLÄCHEN DER ZÄHNE VON „ROT NACH WEISS“, DAS HEISST VOM ZAHNFLEISCH ZUM ZAHN.



3. I

INNENFLÄCHEN

ZUM SCHLUSS PUTZT KROKO DIE INNENFLÄCHEN DER ZÄHNE - SO WIE DIE AUSSENFLÄCHEN. BEI DEN SCHNEIDEZÄHNEN MUSS KROKO DIE BÜRSTE SENKRECHT HALTEN.



MINDESTENS
2 x TÄGLICH
FÜR MINDESTENS
ZWEI MINUTEN DIE
ZÄHNE PUTZEN

APOLLONIA NÖ

WO KANN ICH MICH INFORMIEREN?

Projekträger:

Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin



Neue Herrngasse 10/3. Stock

3100 St. Pölten

Tel: 02742/23894

Fax: 02742/23894-11

office@aks-zavomed.at, www.apollonia-noe.at

Kostenträger:



Kooperationspartner:



Impressum: Herausgeber, Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: AKS-ZAVOMED. Fotos: iStock.com, 123rf.com; Gestaltung und Illustrationen: krahphix/Peter Uhl.

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autoren/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wenig wie die Autoren/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung, Benutzung, insbesondere den Inhalten des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

www.apollonia-noe.at