

Liebe Eltern und Erzieher:innen,

eine regelmäßige und gründliche Zahnhygiene ist bereits ab dem ersten Milchzahn wichtig. Denn auch Milchzähne können von Karies befallen werden und sich später auf die bleibenden Zähne übertragen, so dass lebenslange Probleme die Folge sein können.

Für die Reinigung und Pflege der ersten Milchzähne stehen kindgerechte Zahnpflegeprodukte wie Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta zur Verfügung. Mit der KAI+Methode ist das Zähneputzen kinderleicht!

## WELCHE ZAHNBÜRSTE IST DIE RICHTIGE?

Die Zähne von Babys und Kindern sollten mit einer altersgerechten Zahnbürste geputzt werden:

- kleiner Borstenkopf
- weiche Borsten
- kindgerechter Griff
- farbige Zahnbürsten fördern die Motivation



## TIPPS FÜR'S KINDERLEICHTE ZÄHNEPUTZEN:

2 – 3 mal täglich nach jeder Mahlzeit Zähne putzen.

Bis zum 9. Lebensjahr sollte ein Erwachsener anschließend gründlich nachputzen.

Milchzähne stehen oftmals eng beieinander. Nutzen Sie Hilfsmittel wie Zahnseide oder spezielle Interdentalbürsten für Kinder, um die Zahnzwischenräume zu reinigen.

Machen Sie die Zahnhygiene zu einem festen Ritual, das angenehm ist. Es sind viele Zahnputzlieder bspw. bei YouTube zu finden, die das eigenständige Putzen unterstützen und für Spaß sorgen. So verknüpft Ihr Kind die Zahnhygiene mit einem positiven Gefühl.

KAI+ Methode

Mehr Informationen unter:  
[www.initiative-fuer-zahnhygiene.de](http://www.initiative-fuer-zahnhygiene.de)

**Initiative für Zahnhygiene by wellsamed**  
Gemeinnützige Organisation zur Förderung von Zahnhygiene und Mundgesundheit

Brahestraße 16  
04347 Leipzig  
Fon: +49 341 271 39 269  
Fax: +49 341 271 39 140  
info.ifz@wellsamed.com

**wellsamed**

Initiative für  
**ZAHN  
HYGIENE**  
by wellsamed



## RICHTIGES ZÄHNEPUTZEN – KINDERLEICHT

Nach der **KAI+ Methode** – die Zauberformel für gesunde Kinderzähne

[www.initiative-fuer-zahnhygiene.de](http://www.initiative-fuer-zahnhygiene.de)

Initiative für  
**ZAHN  
HYGIENE**  
by wellsamed

# KAI+ METHODE – DIE ZAUBERFORMEL FÜR GESUNDE KINDERZÄHNE

Machen Sie sich und Ihre Kinder gleich direkt mit der richtigen Zahnputz-Technik vertraut. Ein bewährtes System ist das **KAI-System**, das bereits Kinder im Alter von 3 – 4 Jahren schon gut selbst beherrschen können. Das KAI-System lässt sich gut merken und leicht erlernen.

Geputzt wird immer nach der gleichen Reihenfolge:

**K** (Kauflächen)

**A** (Außenflächen)

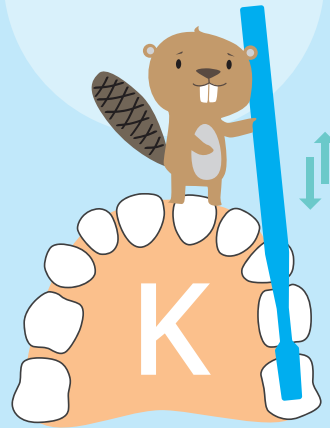
**I** (Innenflächen)

+ **Das zusätzliche Plus:** Bis etwa zum 9. Lebensjahr sollte ein Erwachsener die Zähne des Kindes nachputzen.

## UND SO GEHTS:

**K** Kauflächen putzen

Auf den Kauflächen hin und her bürsten



**A** Außenflächen putzen

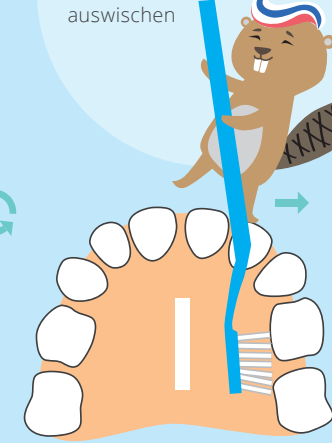
Auf den Außenflächen von rechts nach links Kreise malen



Immer zuerst Oberkiefer, dann Unterkiefer.

**I** Innenflächen putzen

Auf den Innenflächen von rechts nach links vom Zahnfleisch zum Zahn hin auswischen



**+** Nachputzen durch einen Erwachsenen



## WELCHE ZAHNPASTA IST DIE RICHTIGE?

Geburt bis zum ersten Zahn	Ab Zahndurchbruch bis 12 Monate	12 bis 24 Monate	2 bis 6 Jahre
Täglich 1 Tablette	Bis zu 2x täglich Zähneputzen	2x täglich Zähneputzen	2 – 3x täglich Zähneputzen
mit Fluorid und Vitamin D	Entweder mit oder ohne fluoridfreier Zahnpasta und täglich 1x Tablette mit Fluorid und Vitamin D	mit fluoridhaltiger Zahnpasta* in Reiskorngröße Eltern dosieren und putzen die Zähne	mit fluoridhaltiger Zahnpasta* in Erbsengröße Eltern und Kita dosieren, Kind lernt das Putzen, Eltern putzen die Zähne nach.

\* Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

## KINDER- UND ZAHNÄRZTLICHE FACHGESELLSCHAFTEN EMPFEHLEN:

- **Ab Geburt bis zum 1. Geburtstag:** 1x täglich eine Fluoridtablette
- **Ab dem 1. Geburtstag:** 1x täglich eine Fluoridtablette oder 2x täglich Zähneputzen mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta (1000 ppm Fluorid).
- **Ab dem 2. Geburtstag:** 2 – 3x täglich Zähneputzen mit einer erbsengroßen Menge Zahnpasta (1000 ppm Fluorid).
- **Ab dem 6. Geburtstag:** 2 – 3x täglich Zähneputzen mit einer Erwachsenenzahncreme (1000 – 1500 ppm Fluorid).

Quelle: BZAEK (Bundeszahnärztekammer), Stand: März 2022