

Wichtig für die Gesundheit: Zum Zahn-Arzt gehen!

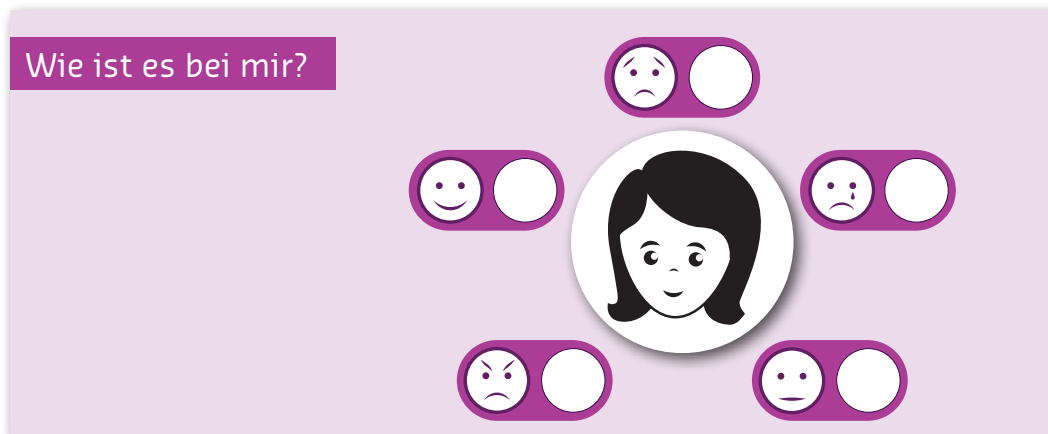
Gesunde Zähne und gesundes Zahn-Fleisch sind für die Gesundheit wichtig!



Gesunde Zähne sehen schön aus.

Gesunde Zähne und gesundes Zahn-Fleisch sind für den ganzen Körper wichtig.

Manche Menschen haben Angst vor dem Zahn-Arzt.



Tipps:

Egal wie schlecht die Zähne sind:
Der Zahn-Arzt kann helfen.
Ich sage dem Zahn-Arzt, wovor ich Angst habe.
Dann kann er besser helfen.

Ich frage Familie und Freunde:
Welchen Zahn-Arzt empfehlen sie?

Wer kommt mit?

Wenn ich keine Kranken-Versicherung habe:
Das ist schwer.
Wo bekomme ich Hilfe?



Was ist Karies?

Bakterien und Beläge sammeln sich an einem Zahn.
 Das macht den Zahn kaputt.
 Das beginnt an einer Stelle.
 Dort entsteht ein Loch.
 Das Loch wird größer.
 Es tut weh.

Der Zahn-Arzt entfernt die Bakterien und Beläge.
Der Zahn-Arzt füllt das Loch.
Der Zahn ist wieder gesund.

Was ist Parodontitis (Parodontose)?

Das Zahn-Fleisch um den Zahn ist entzündet und blutet.
 Die Entzündung greift den Kiefer-Knochen an.
 Der Zahn im Kiefer-Knochen wird locker.
 Der Zahn fällt heraus.

Der Zahn-Arzt behandelt das Zahn-Fleisch.
Die Entzündung geht weg.

Woran erkennt man Parodontitis (Parodontose)?
 Das Zahn-Fleisch blutet.
 Das Zahn-Fleisch ist gerötet.
 Man riecht schlecht aus dem Mund.

Was tun?

Zähne putzen

Morgens und abends.

Zum Zahn-Arzt gehen

- 2-Mal im Jahr zum Zahn-Arzt gehen.
- Der Zahn-Arzt zeigt richtiges Zähne-Putzen.
- Ich frage ihn!

Ernährung

- Wenig Süßigkeiten essen.
 Besser Obst essen.
- Wenig Weiß-Brot essen.
 Besser Voll-Korn-Brot essen.