

Inhaltsverzeichnis

Zielsetzung und Anliegen	4
--------------------------------	---

Zähne und ihre Funktion

Wir haben verschiedene Zähne	5
Milchzähne und bleibende Zähne	10
Wie sieht ein Zahn aus?	14
Wie sind unsere Zähne aufgebaut?	16
Funktion der Zähne	18

Gesunderhaltung der Zähne – Zahnpflege

Was brauche ich zum Zähneputzen?	21
Wie putze ich meine Zähne richtig?	24
Zähneputzen mit der KAI-Technik	27
Was sind weitere Hilfsmittel zur Zahnpflege?	33
Zahnpflege im Alltag	35

Gesunderhaltung der Zähne – Ernährung

Welche Nahrungsmittel sind gesund für die Zähne?	38
Zahngesundes Frühstück	43
Zahngesunde Zwischenmahlzeiten	46
Zahngesunde Hauptmahlzeit	49
Zahngesunde Getränke	52
Rezept für ein zahngesundes Frühstück: Quarkspeise mit Haferflocken	54
Rezept für eine zahngesunde Zwischenmahlzeit: Gemüsemännchen mit Käse	56
Rezept für eine zahngesunde Hauptmahlzeit: Gefüllte Gemüsepflanzkuchen mit Quarkdipp	58
Versteckter Zucker	60

Gesunderhaltung der Zähne – Zahnarztbesuch

Beim Zahnarzt	63
Welche Instrumente verwendet der Zahnarzt?	64
Ich gehe zum Zahnarzt	67
Was macht der Zahnarzt?	70

Ein Zahn ist krank

Karies entsteht	72
Was schadet den Zähnen?	73
Ein Zahn ist abgebrochen oder ausgeschlagen	77
Manche Menschen brauchen eine Zahnspange	81