Kinderfrage

Warum muss ich meine Zähne putzen?



Zähne sind wichtig. Wir brauchen sie zum Beissen und Kauen. Die häufigste Ursache für kranke Zähne ist Karies. Davor kannst du dich am besten schützen, wenn du sie regelmässig putzt.

Ist für dich das Zähneputzen auch manchmal mühsam? Besonders am Morgen, wenn du noch müde bist; oder wenn du lieber noch etwas länger spielen oder fernsehen möchtest? Aber: Mehrmals am Tag die Zähne zu putzen, ist eben wichtig! Damit deine Beisserchen gesund bleiben, solltest du eigentlich nach jedem Essen die Zahnbürste benutzen. Das schaffst du vielleicht nicht immer. Zweimal am Tag sollte es aber auf jeden Fall sein. Morgens nach dem Frühstück und nach dem Abendessen, bevor du ins Bett gehst.

Geniale Zahnbürste

Jedes Essen hinterlässt Bakterien. Sie heften sich aneinander und bilden eine Art Belag, der sich auf unseren Zähnen festsetzt: die Plaque. Darin fühlen sie sich richtig wohl und vermehren sich. Am allerliebsten haben sie Zucker aus unserer Nahrung. Den verwandeln die Bakterien in eine Säure, die die Schutzschicht unserer Zähne angreift. Ist diese einmal angegriffen, können Bakterien in die Zähne eindringen und sie von innen zerstören. Dann gibt es Löcher. Im Fachjargon heisst das Karies. Eine wahre Zahnbelag-Bekämpfungsmaschine ist die Zahnbürste. Denn mit dem Zähneputzen sorgst du dafür, dass der Zahnbelag nach dem Essen weggeputzt wird. So machst du es den Bakterien schwer und die Säure kann deine Zähne nicht angreifen.

So putzt du richtig

Wichtig ist beim Zähneputzen vor allem, dass alle Essensreste weggeputzt werden. Dabei reicht es nicht, wenn du nur hin und her schrubbst. Am besten versuchst du die **KAI**-Methode: Will heissen, du bürstest mit kreisenden Bewegungen erst die **K**auflächen, dann die **A**ussenseiten und zum Schluss die **I**nnenseiten. Dabei ist es wichtig, immer vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von Rot nach Weiss) zu schrubben. Das machst du circa zwei Minuten lang. Drück dabei nicht zu fest, damit du das Zahnfleisch oder die Schutzschicht der Zähne nicht verletzt. Such dir doch ein Lied in der richtigen Länge aus, das dir gefällt, und putze so lange, wie es dauert. Das macht viel mehr Spass. Und wähle eine Zahnpasta, die dir schmeckt. Wenn Fluorid drin ist, schützt das die Zähne besonders gut.

Die Zähne gründlich zu putzen, reicht manchmal nicht aus. Auch die Zahnzwischenräume sollten gesäubert werden und dort kommt die Zahnbürste oft nicht hin. Am besten nimmst du dafür Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten – frage einfach deine Eltern, wie du die richtig anwendest. <

URSULA BURGHERR

Deine Zähne sind wichtig

Der Zahnschmelz ist das härteste Material, das der menschliche Körper besitzt. Er ist sogar härter als Eisen – und doch empfindlich. Wenn ein Mensch geboren wird, bekommt er kurz danach die ersten Zähne: die Milchzähne. 20 Stück sind es. Sie fallen nach und nach aus. Denn darunter warten die endgültigen 32 Zähne, die uns das ganze Leben lang begleiten. Ohne Zähne hättest du ein Problem: Denn nur mit ihrer Hilfe kannst du abbeissen, kauen und das Essen zerkleinern. Wenn du schöne und gesunde Zähne hast, fühlst du dich zudem wohler. Denn Karies kann nicht nur Zahnweh verursachen, sondern unbehandelt sogar zum Verlust eines Zahns, zu Zahnfleischentzündung oder üblem Mundgeruch führen. Da lohnt es sich doch, zweimal am Tag für zwei Minuten die Zahnbürste zu schwingen. Oder?