

# Warum bekommt man Löcher in den Zähnen?

## So entsteht ein Loch

**Zucker + Zeit = Loch**



Bakterien fressen Zucker und machen Säure. Die Säure knabbert am Zahn.

## Putzen: wann und wie

### Merk dir

Wann

Wie



2\* am Tag

**K - A - I**

K - A - I: Kauflächen, außen, innen.

## Das schützt deine Zähne

- Im Mund leben winzige Bakterien. Sie lieben Zucker.
- Aus Zucker machen sie Säure. Tag für Tag knabbert sie am Zahn – bis ein Loch da ist.
- Zähneputzen holt den Zucker weg: morgens nach dem Frühstück, abends vor dem Schlafen.
- Erst die Kauflächen, dann außen, dann innen. Drei Minuten lang – ein ganzes Lied.
- Nach Süßem: Wasser trinken oder putzen. Apfel statt Bonbon hilft auch.

### FÜR ELTERN

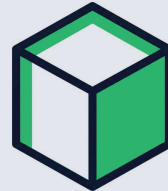
Putzen Sie zweimal täglich gemeinsam – und putzen Sie nach, bis Ihr Kind etwa acht Jahre alt ist.

# Warum bekommt man Löcher in den Zähnen?

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## 1 Was hilft deinen Zähnen? Kreise ein.



Zum Vorsprechen: Zahnbürste · Bonbon · Wasser · Zucker · Gummibärchen

## 2 K – A – I: Verbinde den Buchstaben mit der Stelle am Zahn.

**K**

innen

**A**

Kauflächen

**I**

außen

# Warum bekommt man Löcher in den Zähnen?

3 Stimmt das? Kreuze an.

|                                                 | STIMMT                   | STIMMT NICHT             |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bakterien im Mund lieben Zucker.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bakterien kann man gut sehen.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nach Gummibärchen putze ich oder trinke Wasser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Einmal in der Woche putzen reicht.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich putze morgens und abends.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zucker ist gut für die Zähne.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Warum bekommt man Löcher in den Zähnen?

## FÜR ELTERN

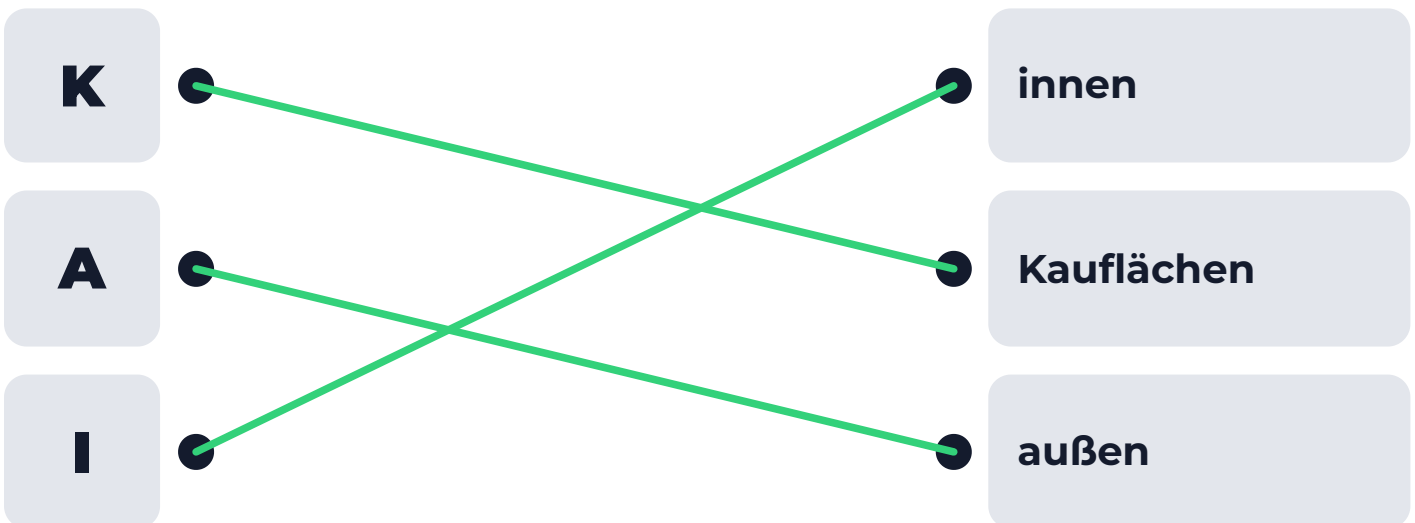
Die Reihenfolge K – A – I hilft, keine Stelle zu vergessen. Süßes ist nicht verboten – danach Wasser trinken oder putzen.

### 1 Was hilft deinen Zähnen? Kreise ein.



Zum Vorsprechen: Zahnbürste · Bonbon · Wasser · Zucker · Gummibärchen

### 2 K – A – I: Verbinde den Buchstaben mit der Stelle am Zahn.



# Warum bekommt man Löcher in den Zähnen?

3 Stimmt das? Kreuze an.

|                                                 | STIMMT                              | STIMMT NICHT                        |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Bakterien im Mund lieben Zucker.                | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Bakterien kann man gut sehen.                   | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Nach Gummibärchen putze ich oder trinke Wasser. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Einmal in der Woche putzen reicht.              | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ich putze morgens und abends.                   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Zucker ist gut für die Zähne.                   | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |