

# Das Gesunde-Zähne-Buch



... für Kinder



2., durchgesehene Auflage

# Das Gesunde-Zähne-Buch ... für Kinder

Douglas A. Terry, DDS

*Fachliche Beratung:*

*Mark L. Stankewitz und Kim S. Gee*

*Mit Beiträgen von:*

*Yoshihiro Kida und Hiroyuki Wakatsuki*

 **QUINTESSENZ VERLAG**

Berlin, Chicago, Tokio, Barcelona, Bukarest, Istanbul, London, Mailand, Moskau,  
Neu-Delhi, Paris, Peking, Prag, Riad, São Paulo, Seoul, Singapur, Warschau und Zagreb

Die Bilder in diesem Buch zeigen dir, was passiert, wenn du deine Zähne pflegst, und was geschieht, wenn du es nicht tust. Bestimmt möchtest du lieber gesunde Zähne haben, die sauber sind und glänzen, als braune Zähne und Zahnfleisch, das weh tut? Dann putze deine Zähne und vergiss auch nicht, Zahnseide zu benutzen!



Das sind Perle



und Höckerchen.



Kannst du sie auf allen Seiten entdecken?





Zahnbelag ist eine klebrige gelbe Schicht auf deinen Zähnen. Er heißt auch *Plaque* und entsteht, wenn sich Bakterien in deinem Mund mit Speichel, also deiner Spucke, und Speiseresten vermischen. Diese Mischung kann Karies verursachen, also Löcher in deinen Zähnen, und dein Zahnfleisch krank machen. Aber keine Sorge! Wenn du gründlich putzt, bekommst du dieses Zeug leicht wieder von deinen Zähnen herunter. Wegen ihrer hellen Farbe lässt sich Plaque nicht immer leicht erkennen. Aber schau dir an, wie dieser coole Farbstoff die Plaque pink gefärbt hat!



Wenn du deine Zähne ordentlich geputzt und mit Zahnseide gereinigt hast, sind sie schön sauber. Denk aber daran: Zahnbelag entsteht jeden Tag neu. Deshalb musst du jeden Tag Zahnbürste und Zahnseide benutzen!





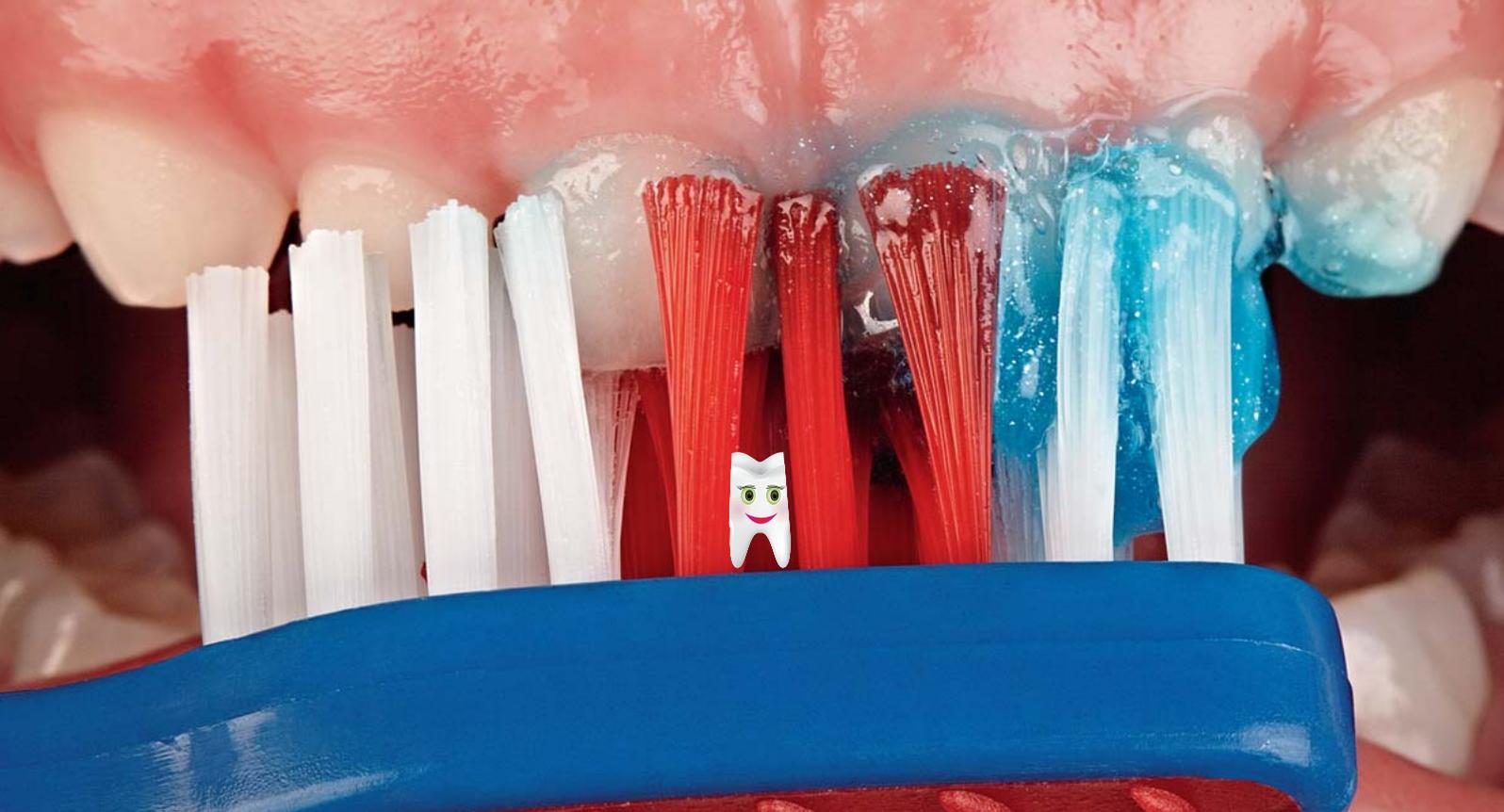
Im Zahnbelag gibt es viele verschiedene Bakterien. Mit einem speziellen Gel kann der Zahnarzt die verschiedenen Bakterienarten sichtbar machen und feststellen, wie lange sie schon in deinem Mund leben.



Pink oder rot bedeutet, dass die Plaque neu ist. Blau oder lila zeigt an, dass die Plaque schon seit zwei Tagen auf dem Zahn ist. Und hellblau bedeutet, dass die Bakterien sogar noch älter sind. Dieser Junge hat seine Zähne nicht ordentlich geputzt. Das Gel zeigt, dass die Plaque schon mehrere Tage auf seinen Zähnen ist. Auweia!



Die Zahncreme selbst reinigt deine Zähne nicht (das tun die Borsten der Zahnbürste), aber sie lässt deinen Atem besser riechen und kann deine Zähne stärker gegen Karies machen. Denke aber daran: Du brauchst nur ein kleines bisschen Zahncreme, etwa so groß wie eine Erbse, um ordentlich zu putzen.



Die Borsten der Zahnbürste müssen auch über den Zahnfleischrand bürsten, wenn du alle Plaque von deinen Zähnen abbekommen willst.



Ein Zahn hat fünf Flächen (Vorderseite, Rückseite, linke Seite, rechte Seite und Oberseite). Wenn du die Zahnseide vergisst, machst du nur drei von fünf Flächen sauber. Die Seitenflächen bleiben schmutzig. Igitt!