

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



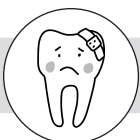
## Gesunderhaltung der Zähne – Ernährung

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: Gemüsestäbchen mit Käse .....	56
Rezept für eine zahngesunde Hauptmahlzeit: Gefüllte Gemüsepfannkuchen 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