

KAI, was bedeutet dein Name überhaupt ?



K steht für **Kauflächen** – zum Zerquetschen von Essen

A steht für **Außen** – das siehst du im Spiegel, wenn du lächelst

I steht für **Innen** - Fahr mal mit der Zunge innen über die Zähne
- das **kitzelt** !



KAI, wieso sollen wir uns die Zähne putzen ?

Weil sich sonst ein dicker Belag auf den Zähnen bildet und unter diesem Belag können klitzekleine **Bakterien** deinen Zahn kaputtmachen, weil sie eine scharfe Säure produzieren. In deinem Zahn hast du dann schwarzen, stinkenden „Matschigatsch“, das nennt man Karies.

KAI, wie oft putzt du dir die Zähne ?

2 mal am Tag ! Immer 3 Minuten lang !

Morgens wenn ich früh aufsteh,

abends wenn ich schlafen geh,

putz ich meine Zähne so weiß wie Schnee !

KAI, darf ich überhaupt noch was naschen und wie oft?

Ja natürlich darfst Du ein bisschen naschen. Schoki Schoooooookooooolaaaaade liebe ich auch so sehr ! Wichtig ist, nachher zu **putzen** oder zumindest mit Wasser den Mund **ausspülen**. Und zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten mindestens 3 Stunden liegen. Und „**Mineralwasser**“ (= Kitzelwasser) ist auch so lecker. Und wenn du mal einen Saft trinkst, dann am besten mit einem **Schlürfi** (Strohalm). Du merkst schon, ich liebe es neue Wörter zu erfinden. Macht Spaß, probier`s doch mal selber !!!!

EIN SAUBERER ZAHN BLEIBT GESUND !!!

