

Caroline
O'Blaser

Alle meine Zähne

Der ultimative Zahnkalender
für alle deine Milchzähne,
Wackelzähne und
bleibenden Zähne

edition
riedenburg



Inhalt

Hallo!	4
Alle deine Zähne: Wo sitzt welcher Zahn?	8
Die 20 Kinderzähne	8
Die 32 Erwachsenenzähne	9
Die Schneidezähne	11
Die Eckzähne	29
Die Backenzähne	39
Die Mahlzähne	57
Die Weisheitszähne	75

Hallo!

Ich bin Zanino, der putzbunte Zahndrache. Bestimmt willst du gleich loslegen und deinen ultimativen Zahnkalender benutzen. Also lass dir kurz von mir erklären, wie dieses Buch funktioniert.

Du brauchst:

- 5 Buntstifte (**orange, rot, blau, grün, lila**),
- einen Bleistift oder Kugelschreiber,
- Fotos und Kleber zum Einkleben.



Warum die Buntstifte, wo du doch keine bunten Zähne hast, magst du dich fragen. Ganz einfach: Mit den fünf Farben markieren wir die fünf Arten der Zähne.

Es gibt **Schneidezähne**, **Eckzähne**, **Backenzähne**, **Mahlzähne** und **Weisheitszähne**, siehe Seite 8.

Wenn deine Zähne nach Farben geordnet sind, findest du sie im Buch sehr leicht. Am übersichtlichsten ist es, wenn du die Farben am Rand der Seiten anbringst. Du kannst dafür die Zahn-Doppelseiten in den jeweils passenden Farben markieren, so wie ich es auf dieser Seite für dich gemacht habe.

Aber natürlich ist nicht nur Platz zum Malen, sondern vor allem auch zum Schreiben. Wenn du noch nicht so gut selbst schreiben kannst, dürfen dir Mama und Papa beim Ausfüllen der Seiten helfen. Bestimmt wissen sie auch noch ungefähr, wann deine allerersten Zähnchen im Babyalter durchgebrochen sind, und haben dir damals die Zähne geputzt.

Die ersten Zähne, die sogenannten **Milchzähne**, behältst du ein paar Jahre, bis die **Wackelzahnphase** anbricht. Je nach Zahn dauert diese Phase unterschiedlich lange. Und irgendwann ist er dann da: Der Moment, an dem aus dem Wackelzahn ein Zahn für die Schatztruhe wird. Notiere dir **ganz genau**, wann, wo und wie dein jeweiliger Zahn **ausgefallen** ist, und hebe deine Zähne nach Möglichkeit auf. Immerhin haben sie dich viele Jahre treu begleitet. Wenn mal ein Milchzahn verloren geht, halb so wild.

Vielleicht verschluckst du auch den einen oder anderen ersten Zahn versehentlich. Alles das kann passieren.

Nachdem sich ein Milchzahn verabschiedet hat, trägst du an dieser Stelle für eine gewisse Zeit stolz eine **Zahnlücke**. Und irgendwann bemerkst du, dass der bleibende Zahn, auch **zweiter Zahn** genannt, von unten durchspitzt. Erst ist er noch ganz klein, aber jeden Tag traut er sich ein kleines Stückchen weiter nach oben und freut sich, dass ihm der ausgefallene Milchzahn so lange den Platz freigehalten hat.

Deine zweiten Zähne darfst du ein Leben lang behalten. Also pass gut auf sie auf! Sie können, wenn sie kaputt sind, zwar meistens repariert und auch durch eine Zahnspange gerade gerichtet werden, aber sie wachsen nicht mehr nach.

Manche Zähne kommen übrigens erst deutlich später als die 20 Milchzähne und fallen auch nicht aus: Das sind die **Mahlzähne** und die **Weisheitszähne**.

Hast du **Fotos** deiner Zähne und Zahnlücken, die du einkleben möchtest? Auf der jeweils rechten Seite der passenden Zahn-Doppelseite gibt es Platz hierfür. Überklebe einfach den offenen Mund, der dort gezeigt wird.



Geht es dir wie mir? Meine Zähne funkeln vor Begeisterung, wenn ich mein Drachenmaul jeden Tag pflege und die Zähne mit Zahnpaste und Zahnbürste morgens und abends putze. Morgens putze ich sogar mit einer elektrischen Zahnbürste!

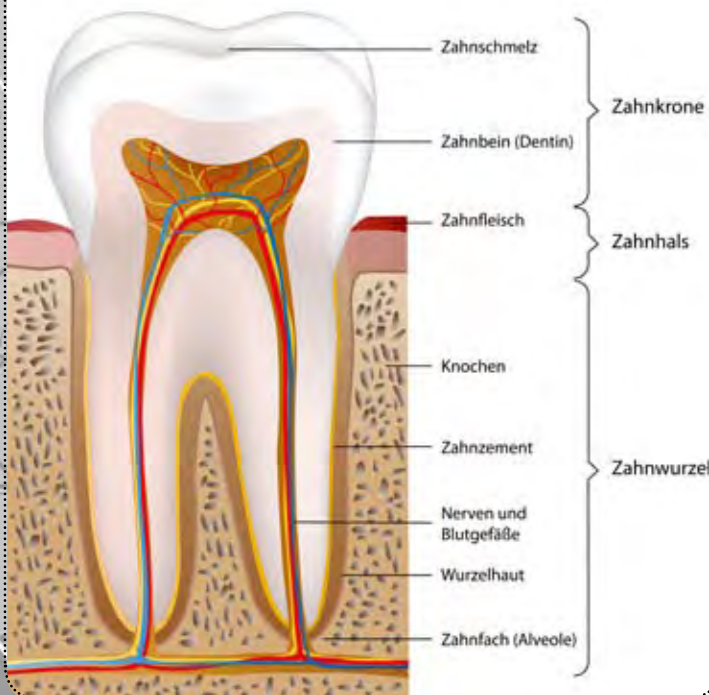
Nach dem Essen oder nach Leckereien untertags (z.B. Limo, Gummibärchen, Schokolade, Kekse, aber auch Obst, Salzstangen und Co) spucke ich außerdem die Speise- und Getränke-reste mit ein paar Schluck Wasser aus und kaue danach einige Minuten genüsslich auf einem zuckerfreien Kaugummi herum. So hat auch tiefsitzender Schmutz keine Chance und die Spucke leistet bei der Reinigung ganze Arbeit.

Auch dein Speichel umspült die Zähne und hilft ihnen dabei, sauber zu bleiben. Das funktioniert am besten, wenn du dich an die Haupt- und Zwischenmahlzeiten hältst und nicht zwischendurch naschst.

Auch viel Bewegung an frischer Luft ist wichtig, denn durch das Sonnenlicht kann dein Körper lebenswichtiges Vitamin D bilden. Das braucht er, um den Hauptbestandteil der Zähne – das Kalzium – einzulagern. Kalzium erhältst du zum Beispiel, indem du Hartkäse isst (z.B. Parmesan, Emmentaler, Gouda etc.). Aber auch verschiedene Gemüsesorten wie Broccoli oder Fenchel enthalten Kalzium. Natürlich ist auch in (Mineral-)Wasser Kalzium enthalten. Was die Waschmaschine nicht mag, nämlich den Kalk, ist für deine Knochen und Zähne also von großem Wert.

Ein Zahn ist nicht wie ein Stein, auch wenn er auf den ersten Blick vielleicht so aussieht. Das Innenleben eines Zahnes ist recht kompliziert: **Blutgefäße** durchziehen seine **Wurzel(n)** und versorgen ihn mit allen wichtigen Stoffen. Empfindsame **Nerven** zeigen außerdem an, ob es dem Zahn gut geht.

Aufgeschnittener Zahn



Die oberste Schicht, der sogenannte **Zahnschmelz**, ist besonders hart und lässt dich gut zubeißen. Allerdings nur, wenn er heil ist und keine Löcher (Karies) hat.

Doch das, was du sehen und von außen fühlen kannst, ist bei einem Zahn noch lange nicht alles! Die **Zahnwurzel** ist fast doppelt so lang wie die **Zahnkrone**.


Schneidezähne und Eckzähne haben normalerweise je eine Wurzel, Backenzähne, Mahlzähne und Weisheitszähne ein bis vier Wurzeln.




Alle deine Zähne: Wo sitzt welcher Zahn?

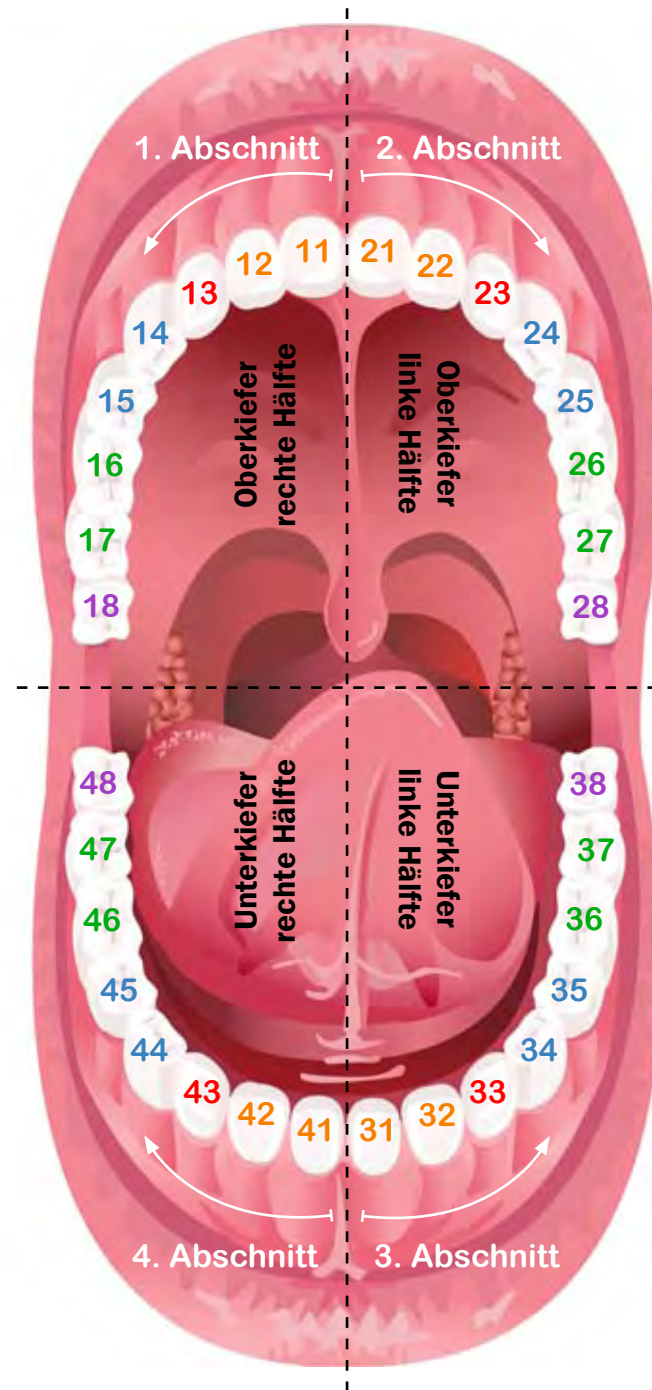
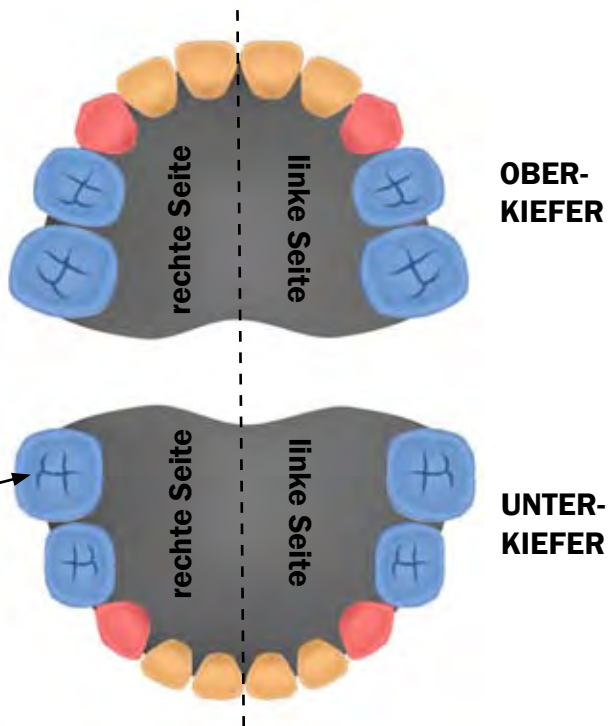
Weißt du eigentlich, wie viele Zähne sich in so einem Mund befinden? Hier habe ich dir alles ganz genau aufgezeichnet.

Unten siehst du ein Kindergebiss, und auf der rechten Seite das Gebiss eines Erwachsenen. Hast du schon nachgezählt? Wenn ein Kind ungefähr zweieinhalb Jahre alt ist, hat es 20 Milchzähne. Diese fallen im Lauf der Zeit aus, und an ihrer Stelle wachsen zweite Zähne nach. Außerdem kommen noch 12 bleibende Zähne hinzu. Ein Erwachsener hat also 32 Zähne.

 Weil der Kiefer aufgeklappt vor uns liegt, sind bei der Abbildung die linke und die rechte Seite vertauscht. Stell dir vor, du würdest dort sitzen, wo deine Zunge beginnt, den Mund ganz weit öffnen und aus deinem Mund herausblicken.

 Die dunklen Furchen, die Fissuren, sind keine Löcher, sondern zeigen die Vertiefungen in den Backenzähnen an. Fühl mal mit deiner Zunge oder den Fingern, wie tief deine Zahnfurchen sind!

Die 20 Kinderzähne (erste Zähne = Milchzähne)



Die 32 Erwachsenenzähne (zweite und bleibende Zähne)



Jeder Zahn hat eine eigene Nummer. In diesem Buch verwenden wir die Nummern der bleibenden Zähne. Die Nummer „11“ spricht sich übrigens „eins eins“, „12“ spricht sich „eins zwei“ und so weiter. Für die Nummern der Milchzähne addierst du einfach 40 zur Zahl des zweiten Zahnes hinzu (z.B. Milch-Schneidezahn oben links: $11 + 40 = 51$, spricht „fünf eins“). Beginne im ersten der vier Abschnitte zu zählen, und zwar beim oberen rechten Schneidezahn (Nr. 11). Das kannst du dir gut merken, weil auch im Straßenverkehr die Regel „rechts vor links“ gilt. Zähle dann die oberen Zähne der linken Mundhälfte (ab Nr. 21), dann die unteren Zähne der linken Mundhälfte (ab Nr. 31) und dann die unteren Zähne der rechten Mundhälfte (ab Nr. 41). Die Pfeile zeigen die Zählrichtung an, die Farben erklären die Art des Zahnes. Unterschieden werden:

- Orange:** Schneidezähne
- Rot:** Eckzähne
- Blau:** Backenzähne
- Grün:** Mahlzähne (sind immer bleibende Zähne)
- Lila:** Weisheitszähne (kommen recht spät)



Die Schneidezähne

Hast du dir schon mal versehentlich vorne auf die Zunge gebissen? Dann weißt du, wie scharf so ein **Schneidezahn** ist.

Als Baby hast du vermutlich die beiden unteren Schneidezähne in der Mitte zuallererst bekommen (Zweite-Zahn-Position Nr. 31, Nr. 41), danach dann die oberen mittleren Schneidezähne (Nr. 11, Nr. 21), gefolgt von den seitlichen Schneidezähnen unten (Nr. 32, Nr. 42) und oben (Nr. 12, Nr. 22). Es könnte sein, dass deine Milchzähne auch in ungefähr dieser Reihenfolge ausfallen.

Deine Schneidezähne helfen dir dabei, von einem Apfel oder einem Stück Brot abzubeißen. Sie sorgen wie ein scharfes Messer dafür, dass du deine Nahrung zum weiteren Kauen vorportionieren kannst. Aber nicht nur das funktioniert mit den Schneidezähnen ganz wunderbar. Im Alltag ohne Essen werden sie dir ebenfalls treue Diener sein und hie und da wie eine Körper-Beißzange zum Einsatz kommen. Andere Menschen oder Tiere solltest du aber nicht beißen, das kann ordentlich weh tun! Auch das Beißen auf feste Materialien lässt du lieber bleiben, sonst könnte dir ein Zahn abbrechen. Wie du schon weißt, wächst ein erwachsener Zahn nie wieder nach und muss von einem professionellen Zahndrachen repariert werden.

Vom Beißen einmal abgesehen machen sich die Schneidezähne auch beim Lächeln breit und sind die Aushängeschilder deines Mundes. Du darfst stolz auf sie sein und darauf achten, dass sie immer schön poliert sind und glänzen. Spüre mit der Zunge innen und außen, ob sich deine Schneidezähne sauber und glatt anfühlen. Diesen Trick kannst du übrigens auch bei allen anderen Zähnen anwenden.

Schneidezahn Nr. 11 Spitzname: _____

Sein Leben als Milchzahn

Durchbruch am: _____

Kommentar: _____

Sein Leben als Wackelzahn

Wackelig seit: _____

Ausgefallen am: _____ um _____ Uhr

Wo? _____

Wie? _____

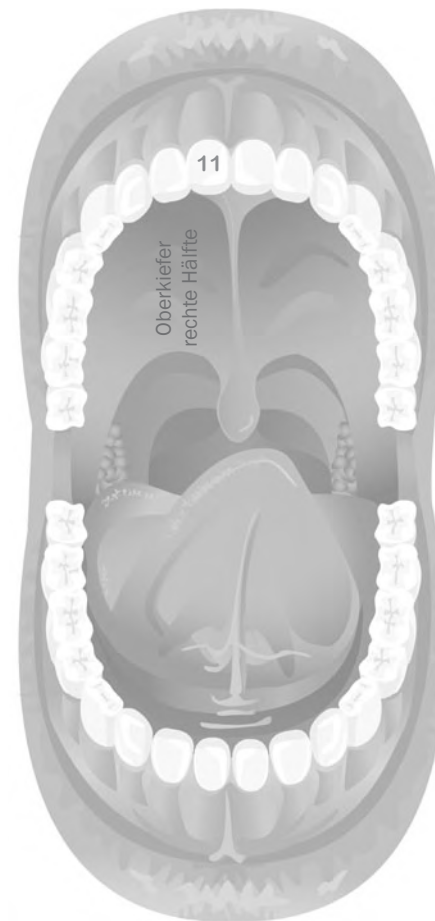
Wer war dabei? _____

Kommentar: _____

Sein Leben als zweiter Zahn

Wachstum bis: _____

Erlebnisse: _____



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle meine Zähne
Der ultimative Zahnkalender für alle deine Milchzähne, Wackelzähne und bleibenden Zähne
Autorin: Dr. phil. Caroline Oblasser

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Zahnärztin/ Zahnarzt, Ärztin/Arzt oder ApothekerIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	September 2013
© 2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg; Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Satz und Layout	edition riedenburg
Illustrationen/Fotos	Zahnarztspiegel und Karotten © Caroline Oblasser

Folgende bei Fotolia.com; im Einzelnen: Zahntapete auf Cover und im Buchblock © Irina Markovskaya; Zahndrache Zanino © julien tromeur; aufgeschnittener Zahn © bilderzweig; Zahnschema Kinderzähne © kyogo7002; Mundraum mit allen Zähnen © stockshoppe; Löwe mit offenem Maul © satori

Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-15-6



Hallo! Ich bin Zanino, der putzbunte Zahndrache.

Mit Zähnen kenne ich mich wirklich gut aus. Deshalb möchte ich dir erklären, was es mit deinen Beißerchen auf sich hat. Sobald du über deine **Schneidezähne**, **Eckzähne**, **Backenzähne**, **Mahlzähne** und **Weisheitszähne** Bescheid weißt, wirst du zum Zahnprofi.

Als Zahnprofi kannst du alles aufschreiben, was deine Kauwerkzeuge betrifft: Vom allerersten Durchbruch (frag deine Eltern!) über das Wackeln bis hin zum perfekten Zahnverbau durch die zweiten und bleibenden Zähne.

Dokumentiere die wichtigsten Zahn-Ereignisse. So behältst du stets die Übersicht und blickst später stolz auf die superfleißige Zahnherstellungszeit deines Körpers zurück.

PS: Damit deine Zähne gesund und stark bleiben, gebe ich dir außerdem bewährte Zanino-Zahndracentipps.

ISBN 978-3-902943-15-6



9 783902 943156