

# Hallo, ich bin's, dein Kroko!

Heute möchte ich dir etwas über weiße Flecken auf den Zähnen erzählen. Manchmal, wenn du in den Spiegel schaust, kannst du kleine helle Stellen auf deinen Zähnen entdecken. Keine Sorge, das passiert vielen Kindern und es gibt einen möglichen Grund dafür: MIH.

MIH steht für Molaren(Backenzähne)-Inzisiven (Schneidezähne)-Hypomineralisation (geringe Mineralisation). Das ist ein schwer auszusprechendes Wort, aber es bedeutet einfach, dass manche Zähne nicht genug Mineralien abbekommen und deshalb weißliche Flecken haben. Das kann an verschiedenen Ursachen liegen, aber wichtig ist, dass du regelmäßig zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehst. Sie oder er kann dir helfen, deine Zähne gesund zu halten. Du putzt am besten deine Zähne zwei Mal am Tag ganz genau und nimmst dafür eine passende Kinder-Zahnpaste mit Fluorid. Es ist auch wichtig, die richtige Menge Zahnpasta zu verwenden – reiskorn- bis erbsengroß.

Denke daran, deine Zähne sind wie kleine Helfer, die dir beim Essen, Sprechen und Schlucken helfen und sicherstellen, dass deine großen Zähne später einen guten Platz haben. Also pass gut auf sie auf, putze sie regelmäßig und lass die Zahnärztin oder den Zahnarzt einen Blick darauf werfen.

Mach's gut und bis bald!

*Dein Kroko!*

**Informationen:**  
[www.apollonia-noe.at](http://www.apollonia-noe.at)

