

# Mia und der Zahnvampir



**Mia und KAI entdecken  
das Geheimnis gesunder Zähne**

# Mein Name

---



Leicht Lesen



PurePrint® by gugler\*  
drucksinn.at



UW-Nr. 609

Illustriert von Clara Berlinski und  
erzählt von Thomas Weber

Entwickelt von Monopol für  
»TippTopp. Gesund im Mund und rundherum«  
der Wiener Gesundheitsförderung – WiG

IMPRESSUM (1. AUFLAGE 2022)

Medieninhaberin:  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Treustraße 35-43 / Stg. 6 / 1. Stock, 1200 Wien

Illustration: Clara Berlinski  
Text: Thomas Weber  
Projektleitung: Martin Mühl  
Produktion: Monopol GmbH,  
Windmühlgasse 9/14, 1060 Wien  
Druck: Gugler GmbH



# Mia und der Zahnvampir

**Mia und KAI entdecken  
das Geheimnis gesunder Zähne**

Mürrisch sitzt Mia am Frühstückstisch. Ihr kleiner Bruder hat schlecht geschlafen. Deshalb hat auch Mia schlecht geschlafen. Klar, Mo ist ein Baby. Aber muss er deshalb die ganze Nacht brüllen? Papa sagt lachend: »Schau nicht so grimmig, Mia! Trink deine Milch und dann ab ins Bad Zähne putzen! Sonst kommt ihr zu spät in den Kindergarten.«

Auch Papa sieht müde aus: »Ich weiß, die Nacht war anstrengend«, sagt er. »Aber Mo bekommt seinen ersten Zahn.«





Mit offenem Mund fragt Mia: »Und wiiiiie war das bei miir als ich Zääähne bekommen hab?« Sie hat Schaum vor ihrem Mund und gerade Zähne geputzt. Jetzt putzt Mama gründlich nach – damit wirklich jeder Zahn sauber wird und auf keinem Reste vom Frühstück bleiben.

Mama denkt kurz nach und erinnert sich: »Du hast auch schlecht geschlafen. Zahnschmerzen sind unangenehm. Auch so ein Loch im Zahn kann wehtun. Es ist wichtig, dass wir gut auf unsere Zähne aufpassen.« Deshalb putzen Mama und Papa jeden Tag nach.



Im Kindergarten wird heute gefeiert. Mias Freundin Layla hat Geburtstag – und hat Apfelkuchen mitgebracht. Der schmeckt richtig gut! Nach dem Essen bringt Christoph, der Pädagoge, der Gruppe ein Tablett voller Becher. Er ruft: »Achtung! Hier kommt klares, kaltes Wasser.« Er reicht jedem Kind einen Becher.

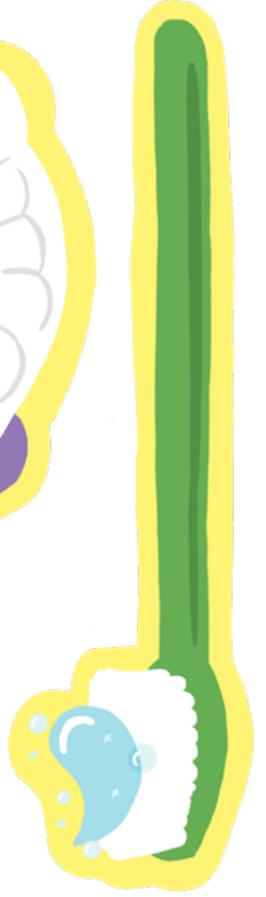
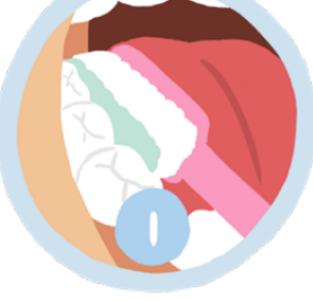
»Nehmt ein paar Schluck und spült damit euren Mund aus«, sagt Christoph. »Wasser ist nicht nur gesund. Es reinigt auch eure Zähne.« Dann holt er ein Vampirgebiss aus seiner Hosentasche.

»Auch Vampire putzen Zähne«, sagt Christoph, »nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen.« Mit dem Kunststoffgebiss und einer Zahnbürste zeigt Christoph, wie das geht.

Er erklärt: »Merkt euch: Der Vampir heißt KAI. Er putzt zuerst die Kauflächen. Dann sind die Außenflächen an der Reihe. Dann kommen die Innenflächen dran.« Mia wiederholt: »Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen, also K-A-I.«

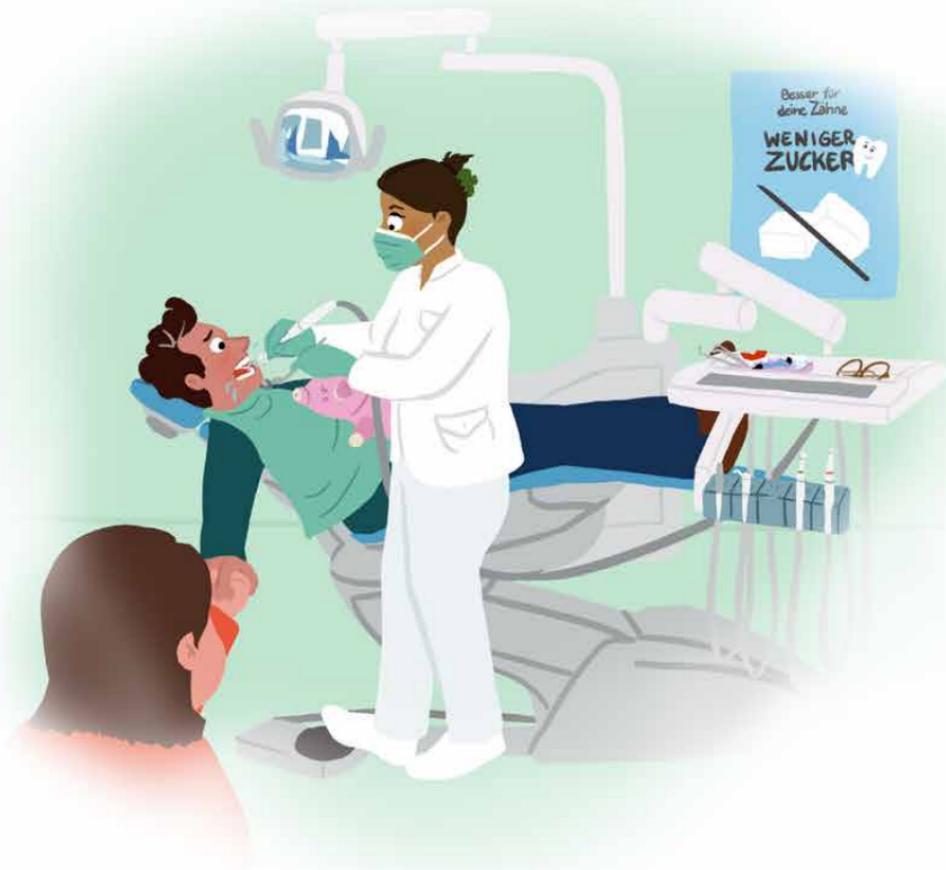
Christoph ist fertig: »Jetzt sind alle Beißer blitzblank. Möchte jemand von euch probieren?« – »Ja, ich!«, ruft Layla. Christoph reicht ihr das Gebiss und die Zahnbürste.





Christoph sieht genau zu, während Layla KAI die Zähne putzt. »Gut gemacht«, sagt er. »Jetzt du, Mia!« Als alle Kinder dran waren, lächelt Christoph zufrieden. Er verspricht: »Nachher gibt's zur Belohnung eine gesunde Jause. Knackige Karotten, süße Äpfel und köstliche Butterbrote, die sind gesund und gut für eure Beißer. Wir schauen dann, wer beim Karottenessen am lautesten knackt. Vorher habe ich aber noch eine Frage: Wer von euch war schon mal beim Zahnarzt?«





Mia ruft: »Ich war mit meinem Papa ein paar Mal bei der Zahnärztin.« Christoph nickt zufrieden: »Es ist wichtig, dass wir regelmäßig, zwei Mal im Jahr zur Kontrolle gehen. Wie war es denn bei der Zahnärztin?«

Mia erinnert sich: »Sie hat Papas Zähne angeschaut – und sogar ein Loch gefunden! Sie musste den Zahn reparieren – und hat das Loch wieder gefüllt.« – »Und dann?«, fragt Christoph. Mia antwortet: »Dann hat sie mir auch gleich in den Mund geschaut. Und mich gelobt, weil ich meine Zähne gut putze.«





Nach der gesunden Jause fragt Christoph: »Wisst ihr noch, wie der Vampir heißt?« »Klar!«, ruft Mia, »das ist doch ganz leicht zu merken.« Auch Layla erinnert sich: »KAI – das heißt Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen.«

Christoph klatscht in die Hände und sagt: »Ganz genau. Und jetzt, nach dem Essen, putzen wir alle zusammen noch einmal gut unsere Zähne. Ich schaue euch genau zu, ob ihr auch richtig putzt!«

Nun geht es gestärkt und mit blitzblanken Beißerchen in den Park. Mia und Layla laufen gleich zu ihrer Lieblingswippe. Da geht es wild zu. Rauf. Runter. Rauf – »Schneller!« – und wieder runter. Plötzlich schreit Mia auf. Sie ist mit dem Gesicht gegen den Bügel gestoßen. Sie hat sich einen Zahn ausgeschlagen. »Oh Nein!« Sie schluchzt: »Mein schöner Zahn.« Ein bisschen blutet sie sogar. Christoph eilt herbei. Er tröstet sie.





Mia wird von Papa und Mo abgeholt. Sie weint nicht mehr. Gemeinsam fahren sie zur Zahnärztin. Papa hat gleich einen Termin bekommen.

Christoph hat den ausgeschlagenen Zahn vorsichtig in einen Becher gegeben. Den nehmen sie nun mit zur Zahnärztin. Papa sagt: »Alles halb so wild. Ein bisschen hat der Zahn ja schon gewackelt.«



Die Zahnärztin beruhigt Mia lächelnd: »Du hast Glück! Der wäre ohnehin bald ausgefallen. Es ist also wirklich halb so schlimm. Aber umso wichtiger, dass du auf die anderen Zähne besser aufpasst. 19 Zähne hast du jetzt noch. Bis vorhin hattest du noch 20 – oben 10 und auch im Unterkiefer 10 Zähne.«

Die Zahnärztin merkt, dass Mia versucht, ihre Zähne mit der Zunge zu zählen, jeden einzelnen. Sie ermuntert Mia: »Verwende ruhig deine Finger! Unten sind es immer noch 10. Oben hast du nun 9 Zähne.« Mia zählt. Dann nickt sie.

Die Zahnärztin sagt: »Milchzähne fallen der Reihe nach aus, wenn du ins Vorschulalter kommst. Aber Zähne wachsen nur ein einziges Mal nach. Das war's dann! Mit dem, der bald in deine Lücke hineinwächst, mit dem musst du auskommen, bis du eine alte Uroma bist.« Mia verspricht: »Ganz ganz sicher.« Sie ist erleichtert.



Am Abend zeigt Mia Mama ihre Zahnlücke. Sie will gerade vom Unfall auf der wilden Wippe berichten. Da sagt Mama: »Ich weiß. Papa hat mir alles erzählt. Deshalb habe ich uns allen etwas mitgebracht.« 4 Zahnbürsten! 2 große, eine Kinderzahnbürste für Mia - und eine Babyzahnbürste für Mos allerersten Zahn.

Mama sagt: »Zahnbürsten gehören regelmäßig gewechselt. Und Mo braucht jetzt auch eine.« Sie drückt Mia Zahnpasta auf die Borsten. Und als Mama nachgeputzt hat, putzen sie gemeinsam vorsichtig Mos ersten Zahn. Mia findet, dass ihr Bruder mit seinem Zahn ein bisschen aussieht, wie ein kleiner, freundlicher Vampir.



Als Mo schläft, flüstert Mama: »Ich werde dir heute einmal keine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen.« Mia ist enttäuscht: »Ohhh! Warum denn nicht?« Mama grinst.



Sie sagt: »Weil Christoph Papa ein Geschenk für dich mitgegeben hat.« Sie zeigt ihr das Vampiregbiss: »Und da dachte ich, ich erzähl dir besser eine lustige Vampirgeschichte zum Einschlafen.«

»Ja!«, freut sich Mia. Und Mama beginnt: »Das ist die Geschichte vom kleinen Mo, der im Fasching als Vampir in den Kindergarten geht ...«





# Mia und der Zahnvampir

Mia hat schlecht geschlafen. Ihr Babybruder hat geweiht, er bekommt seinen ersten Zahn. Im Kindergarten stehen heute auch Milchzähne – und ein Vampirgebiss – im Mittelpunkt. Und beim wilden Wippen am Spielplatz passiert ein Unfall.

Begleite Mia zur Zahnärztin und finde heraus, wie wir richtig Zähne putzen und von Anfang an auf sie achten.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.



Für die  
Stadt Wien

Mit inhaltlicher Unterstützung der  
Landeszahnärztekammer für Wien

