

Besonders leicht können Sie die Zähne Ihres Kindes putzen, wenn es nach dem Abendessen im Hochstuhl sitzt und noch munter ist für die abendliche Zahnputzroutine. Alternativ können Sie Ihr Kind

- in den Arm nehmen (Bild 6) oder auf einen Trittschemel setzen (Bild 7).
- auf den Boden (Bild 9) oder ins Bett legen: So haben Sie eine gute Sicht auf alle Zähne.

Jetzt wichtig: Querputzen

Besondere Pflege brauchen die ersten bleibenden Backenzähne, die jeweils hinter dem letzten Milchzahn erscheinen: Querputzen ist deshalb bei Vorschulkindern besonders wichtig (Bild 11). Ihre Zahnarztpraxis zeigt Ihnen gerne, wie das geht.



Spaß ist die beste Motivation – und hilft auch bei Widerstand

Es ist ganz normal, dass sich Kinder phasenweise gegen die elterliche Mundpflege wehren. Hier gilt: Spaß und Ablenkung statt Stress und Druck.



Unsere Tipps:

- Viel Spaß beim Üben der KAI^{plus} Systematik garantiert das Zahnputz-Zauberlied. Erhältlich auf Youtube unter Zahnputzzauber, im Buchhandel (ISBN 978-3-936818-06-2) oder beim VfZ*.



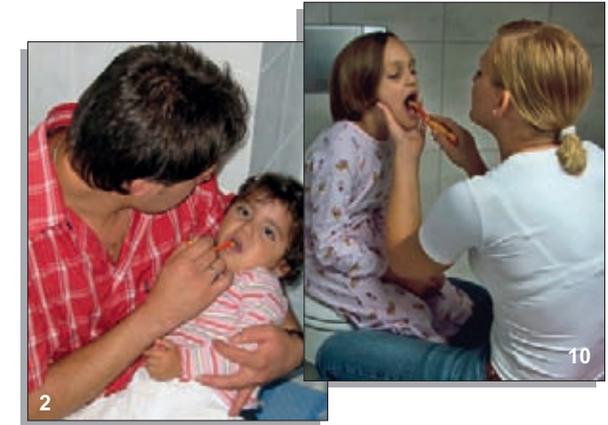
- Kleine Geschichten machen die Zahnpflege durch die Eltern zum Abenteuerlebnis: z.B. „Wir jagen die Zahnmonster aus deinem Mund. Da, hinter dem Zahn, versteckt sich eins . . .“

- Die Zahnpflege durch die Eltern zum Schmuseritual machen: Kuss auf Stirn, Nase, Hände – und dann darf die Zahnbürste mit den Zähnen schmuse.

- Abwechslung bringt Spaß: Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und Zahncreme selbst auswählen – und überraschen Sie durch angefärbte Zahnbeläge.

- Drohen Sie Ihrem Kind bei Widerstand nicht mit einem Zahnarztbesuch oder Zahnschmerzen.

Tipps rund um die richtige Zahnpflege bei Kindern



Eltern putzen
Kinderzähne
sauber

Als Eltern legen Sie den Grundstein für lebenslang gesunde Zähne

Kinder mit gesunden Milchzähnen haben eine 90%ige Chance, ihre Zahngesundheit ein Leben lang zu erhalten. Die Verantwortung dafür liegt in den ersten Lebensjahren bei Ihnen, denn Ihr Kind kann erst dann seine Zähne allein sauber putzen, wenn es im Grundschulalter die flüssige Schreibschrift beherrscht. Bis zu diesem Zeitpunkt braucht Ihr Kind Sie zum vollständigen Entfernen der kariesauslösenden Zahnbeläge. Nur saubere Milchzähne bleiben gesund und strahlend schön.



Die Mundpflege beginnt mit der Geburt

Schauen Sie Ihrem Kind ab der Geburt täglich in den Mund und massieren Sie liebevoll den Kieferkamm. So gewöhnt sich Ihr Kind früh an die Pflege seines Mundes – und Sie spüren, wie während der ersten sechs Wochen der weiche Kieferkamm durch das Entwickeln der Milchzähne zu einer harten Zahnleiste wird (Bild 1 und 2).



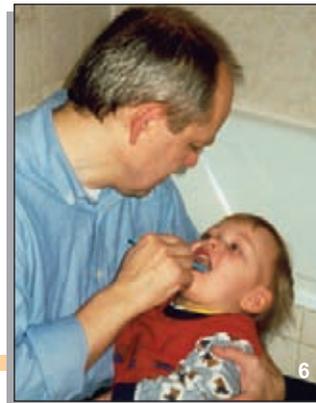
Ab dem ersten Zahn: Zahnbürste und Zahnarztbesuch

Sobald das erste Stückchen Zahn sichtbar ist, empfehlen wir ihn - und alle folgenden Milchzähne - morgens und abends mit einer geeigneten Zahnbürste und einem Hauch Kinderzahnpaste von allen Seiten sauber zu putzen. Verwenden Sie dafür bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr Ihres Kindes eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit maximal 500 ppm Fluorid am Tag. Besondere Sorgfalt brauchen die stark kariesgefährdeten Frontzähne. Eine gute Sicht auf diese erhalten Sie, indem Sie die Oberlippe Ihres Kindes nach oben schieben (Bild 3).



➔ **Unser Tipp:** Besonders leicht ist das Zähneputzen beim Windeln wechseln auf dem Wickeltisch oder im eigenen Schoß (Bild 4): Ziehen Sie Ihr Kind so weit heran, dass die Beine ganz bequem links und rechts von Ihrem Oberkörper Platz haben. So haben Sie direkten Blickkontakt und Ihre freie Hand kann die Arme Ihres Kindes locker halten oder den Kopf stützen (Bild 5). Geben Sie Ihrem Kind eine zweite Zahnbürste zum Spielen in die Hand. Da Kinder altersgerecht erst schlucken und dann spucken, wird Ihr Kind einen Teil der Zahnpasta verschlucken – unabhängig von der Position. Das ist kein Grund zur Sorge.

Wichtig: Erster Zahn – erster Zahnarztbesuch: Jetzt beginnt auch die halbjährige Vorsorge beim Zahnarzt.



Eltern putzen
Kinderzähne
sauber



Kindergarten- und Schulzeit: Zähneputzen im Team

Sobald Ihr Kind in der Lage ist, mit der Zahnbürste gezielte Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen oben und unten zu machen, kann es morgens die Essensreste mit der im Kindergarten erlernten KAI^{plus} Systematik selbst entfernen. Nach dem Abendessen putzen Sie die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten gründlich sauber. Mit Beginn des dritten Lebensjahres sind zwei erbsengroße Mengen Kinderzahnpaste die empfohlene Tagesdosis für Ihr Kind.



➔ **Unser Tipp:** Machen Sie die Zahnpflege zum festen Bestandteil eines abendlichen Rituals aus Abendessen, Zähne putzen, waschen und Schlafanzug anziehen, eine Geschichte vorlesen und einschlafen.