

Schutz der neuen Zähnchen = Zahnpflege von Anfang an

Karies entsteht meistens durch eine Kombination von zuckerreicher Nahrung, falscher Mundhygiene und Bakterienbesiedlung. Ein Großteil der Kariesbakterien wird von der Mutter auf das Kind übertragen. Daher sollte das Ablecken des Löffels oder das in den Mund nehmen des Schnullers durch die Eltern am besten vermieden werden. Kosten Sie mit einem separaten Löffel vor und waschen Sie verschmutzte Schnuller besser ab. Das Übertragungsrisiko kann auch reduziert werden, wenn Zähne und das Zahnfleisch der Eltern gesund sind und Bakterien wenig Nährboden bieten.

Eltern sollten daher auf Ihre eigene Zahngesundheit achten.

Zahnpflege beginnt schon beim ersten Zahn. Einige der Milchzähne müssen bis zum 12. Lebensjahr gesund bleiben bevor sie ausfallen, daher ist eine gute Pflege von Anfang an von großer Bedeutung.

Vor dem Zahndurchbruch

Bevor der erste Zahn zu sehen ist, massieren oder bestreichen Sie den zahnlosen Kiefer mit dem Zeigefinger. So gewöhnt sich Ihr Kind an diesen Vorgang.

Der erste Zahn

Ist im Durchbruch die Schleimhaut noch gerötet und gereizt, reinigen Sie die Zähne täglich zunächst nur mit einem feuchten Wattestäbchen.

Zahnpflege im ersten Lebensjahr

Sobald der erste Zahn voll da ist, verwenden Sie eine

(Baby-)Zahnbürste. Mit einer erbsengroßen Menge spezieller Kinderzahncreme putzen Sie die Zähne ein Mal täglich.

Zahnpflege im zweiten Lebensjahr

Ab jetzt sollten die Zähne zwei Mal täglich (Morgens und Abends nach dem Essen) gereinigt werden. Der Handel bietet zahlreiche an das Alter des Kindes angepasste Kinderzahnbürsten.

Zähne putzen spielerisch lernen

Oft dauert es auch bei ganz kleinen Kindern nicht lange und sie wollen die Zahnbürste selbst halten. Lassen Sie es ruhig ein wenig damit herumspielen und sich im Spiegel beobachten oder den Zahnputzbecher ausschütten. Im spielerischen Umgang gewöhnen sich Kinder sehr schnell an die Zahnputzprozedur.

Wichtig ist auch die Vorbildfunktion der Eltern. Ihr Kind wird Sie nachahmen und es mit der Zeit ganz selbstverständlich finden, dass nach dem Essen die Zähne geputzt werden.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, das Putzen zu üben. Schritt für Schritt kann die „Kai-Putztechnik“ (Erklärung folgt) erlernt werden. Nicht die Gründlichkeit ist anfangs entscheidend, sondern dass das Kind versteht, weshalb und wie die Zähne geputzt werden.

Schon früh kann mit verschiedenen „Spielchen“ eine Motivation geschaffen werden. Beispielsweise wenn man zwei Zahnbürsten mit unterschiedlichen Motiven kauft (hier z.B. Eisbären und Pinguine). Das Kind putzt dann beispielsweise mit den Eisbären selbst die Zähne und die Pinguine (jetzt putzen die Eltern) schauen nach, ob die Eisbären alles sauber gemacht haben. Am nächsten Tag fängt das Kind dann mit den Pinguinen an und die Eltern kontrollieren mit den Eisbären...

Das Nachputzen durch die Eltern sollte am besten bis zum 6. Lebensjahr durchgeführt werden, denn den Kindern fehlt das motorische Geschick, um alle Zahnputzbewegungen exakt auszuführen.