

# Richtig Zähne putzen von Anfang an

## Tipps für die Pflege der Milchzähne

Bei den bleibenden Zähne hat sich die Mundgesundheit verbessert, und die Kariesanfälligkeit ist aufgrund von konsequent umgesetzten Präventionsmaßnahmen rückläufig.

Und nun die schlechte Nachricht: Bei der frühkindlichen Karies an den Milchzähnen gibt es keinen Rückgang. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Präventionsmaßnahmen viel zu spät beginnen. Dabei ist es nicht so schwer, Kinderzähne sorgfältig zu pflegen und die Kinder zu einer guten Zahnpflege zu motivieren, damit die Milchzähne bis zu ihrem natürlichen Zahnwechsel gesund erhalten bleiben.



Foto: Fotolia

### Ab wann und wie sollen Milchzähne geputzt werden?

Schon ab dem Durchbruch des ersten Zahnes sollen Sie die Zähne mindestens einmal täglich reinigen. Am Anfang kann ein Wattestäbchen oder eine ganz weiche, angefeuchtete Zahnbürste verwendet werden. Ab zwei Jahren werden die Zähne dann zweimal täglich, morgens und abends, geputzt. Zahn für Zahn wird mit sanften Druck und kleinen kreisenden Bewegungen gereinigt. Wenn das Kind ausspucken kann, dann kann eine ca. erbsengroße Portion Kinderzahncreme verwendet werden.

### Wann kann das Kind allein putzen?

Zähneputzen ist ein motorisch anspruchsvoller Bewegungsab-

lauf. Mit ungefähr drei Jahren kann Ihr Kind selbst mit der Zahnpflege beginnen, indem es stufenweise lernt, die Zähne gründlich von allen Seiten zu putzen.

- Das Kind kann die Kauflächen putzen.
- Das Kind kann mit kreisenden Bewegungen die Zahnaussen-seiten reinigen.
- Das Kind lernt auch die Innen-seiten der Zähne zu putzen. Auch dann ist es wichtig, vor allem vor dem Schlafen gehen noch einmal nachzuputzen, um die Zähne wirklich gründlich zu säubern. Die ausreichende Handmotorik zum eigenständigen, systematischen Zähne putzen beherrschen Kinder erst, wenn sie auch schreiben können.

### Welche Zahnbürsten sind am besten geeignet?

Es gibt spezielle Baby- und Kinderzahnbürsten für jedes Alter. Sie sind in der Größe des Griffes und des Bürstenkopfes angepaßt an die motorischen Fähigkeiten. Manche ältere Kinder mögen auch elektrische Zahnbürsten, die es in bunten Farben und mit Musikbegleitung während des Putzens gibt.

Am Anfang kauen Kinder oft auf den Zahnbürsten herum, statt richtig zu putzen. Der Reinigungseffekt ist aber bei zerkaute n Bürsten sehr schlecht, so dass die Eltern dann eine extra Zahnbürste zum nachputzen benutzen sollten.

### Wie gewöhnt man Kinder an die regelmäßige Zahnpflege?

Manche Kinder sträuben sich am Anfang, sich die Zähne putzen zu lassen, da sie es als unangenehm empfinden. Es gibt viele kleine Tricks, mit denen man das Kind daran gewöhnen kann. Entwickeln Sie ein kleines spannen-



Zahnärztin Sabine Joachim hat ihre Praxis in Hannover-Mittelfeld und informiert Sie über interessante zahnmedizinische Themen.

des Ritual. Sie können z. B. den Zähnen Namen geben und dann erzählen, welcher Zahn gerade geputzt wird. Es gibt auch Zahnputzreime, mit denen man die Kinder ablenken kann (Schauen Sie mal z. B. bei [www.eltern.de](http://www.eltern.de) oder [www.mamaclever.de](http://www.mamaclever.de)). Wenn sich das Kind am Anfang sehr sträubt, kann das Zahnputzritu-

al auch statt im Badezimmer an einem gemütlichen Platz stattfinden. So könnte das Kind z. B. beim Putzen eingekuschelt im Arm liegen.

Probieren Sie es aus, aber seien Sie konsequent! Wichtig ist, die regelmäßige Pflege ohne Ausnahme. Gerne unterstützt Sie Ihre Zahnarztpraxis. ■

• Ästhetische Zahnheilkunde (z. B. zahnfarbene Füllungen, Keramikinlays, Bleaching)

• Hochwertiger Zahnersatz

• Kiefergelenksdiagnostik

• Zahnerhalt durch Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)

• Professionelle Zahnreinigung

• Kinderbehandlung

• Behandlung in Vollnarkose oder Sedierung



Sabine Joachim  
Zahnärztin

Oppelner Weg 4  
30519 Hannover  
Tel.: 0511-86 47 97  
Fax: 0511-86 48 70  
[info@zahnaerztin-mittelfeld.de](mailto:info@zahnaerztin-mittelfeld.de)  
[www.zahnaerztin-mittelfeld.com](http://www.zahnaerztin-mittelfeld.com)