

Gesund im Mund

Früh übt sich – das gilt auch fürs Zähneputzen. Dr. Jaqueline Esch erklärt, was Eltern bei der Zahnpflege ihrer Jünsten beachten sollten.

| alverde | In welchem Alter können Kinder ihre Zähne alleine putzen?

| JAQUELINE ESCH | Das Zähneputzen ist eine motorische Herausforderung und wird von den Kindern nach und nach erlernt. Bis zum späten Grundschulalter müssen die Eltern deshalb immer nachputzen.

| alverde | Welche Zahnbürste und welche Zahncreme eignen sich für Kinder im Grundschulalter am besten?

| JAQUELINE ESCH | Eine kindgerechte Zahnbürste hat abgerundete Borsten und einen Griff, der gut in der Kinderhand liegt. Die meisten Hersteller bieten Kinderzahnbürsten für verschiedene Altersgruppen an, die sich in der Größe des Borstenfelds und der Länge des Griffs unterscheiden. Es gibt auch

elektrische Zahnbürsten für Kinder, ihre Aufsteckbürsten sind kleiner und sanfter. Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) empfiehlt Zahncreme mit Flourid, denn es härtet die Zahnschmelz. Ab sechs Jahren können Kinder Erwachsenen- oder Junior-Zahnpasta benutzen.

Zahnpflege mit Methode

Die KAI-Technik hilft Kindern, ihre Zähne systematisch zu putzen. Dabei geht man in dieser Reihenfolge vor:

Kauflächen putzen: Die Zahnbürste parallel zu den Kauflächen leicht hin und her bewegen. Begonnen wird bei den Backenzähnen, dann nacheinander alle anderen Kauflächen reinigen.

Außenflächen putzen: Die Schneidezähne aufeinander stellen und mit der Zahnbürste große Kreise auf die Außenflächen „malen“. Dabei wird die Zahnbürste ganz hinten angesetzt und einmal um den Zahnbogen herum geführt, bis man auf der anderen Seite ankommt.

Innenflächen putzen: Nun sind die Innenflächen dran. Sie werden mit kleinen Kreisen von „rot nach weiß“, also am Oberkiefer von oben nach unten und am Unterkiefer andersherum, gereinigt. Auch hier werden alle Zähne links und rechts, oben und unten geputzt.



| alverde | Wie kann ich mein Kind beim Zähneputzen unterstützen?

| JAQUELINE ESCH | Die Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Die Kleinen ahmen das Verhalten ihrer Eltern instinktiv nach. Deshalb ist es wichtig, dass die mit gutem Beispiel vorangehen und regelmäßig und sorgfältig die Zähne putzen. So wird das gemeinsame Zähneputzen zum festen Ritual und stärkt das Wir-Gefühl. Bleiben Sie auf jeden Fall konsequent. Sonst wird es immer Ausnahmen vom Zähneputzen geben.

| alverde | Wie kann ich mein Kind zum Zähneputzen motivieren?

| JAQUELINE ESCH | Eine Sand- oder Eieruhr zeigt an, wie lange die Zähne schon geputzt wurden und weckt den Ehrgeiz. Sie können auch ein Zahnputzlied singen oder eine Geschichte erzählen. Viele Kinder finden es toll, die Zähne der Eltern zu putzen. Auch elektrische Zahnbürsten mit Musik motivieren. ●

Dr. Jaqueline Esch ist Zahnärztin in München und hat sich auf Kinder- und Jugendzahnheilkunde spezialisiert.