

Die Mundpflege beginnt mit der Geburt

Schauen Sie Ihrem Kind ab der Geburt täglich in den Mund und streichen Sie liebevoll über 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 5), Anleitungsvideo über QR-Code.



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 an einem Tag maximal eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit 500 ppm Fluorid. Besondere Sorgfalt brauchen die stark kariesgefährdeten Frontzähne. Eine gute Sicht auf diese erhalten Sie, indem Sie die Oberlippe Ihres Kindes nach oben schieben (Bild 6).



→ **Unser Tipp:** Besonders leicht ist das Zähneputzen auf dem Wickeltisch (Bild 7) oder auf dem Schoß (Bild 2): 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. Geben Sie Ihrem Kind eine zweite Zahnbürste zum Spielen in die Hand. Da Kinder altersgerecht erst schlucken und dann spucken, wird Ihr Kind Zahnpaste verschlucken – unabhängig von der Position. Das ist kein Grund zur Sorge.

Wichtig: Erster Zahn – Erster Zahnarztbesuch: Nach der zweimaligen zahnärztlichen Vorsorge in der Schwangerschaft beginnt jetzt für Ihr Kind die halbjährige Vorsorge beim Zahnarzt.



Eltern putzen
Kinderzähne
sauber

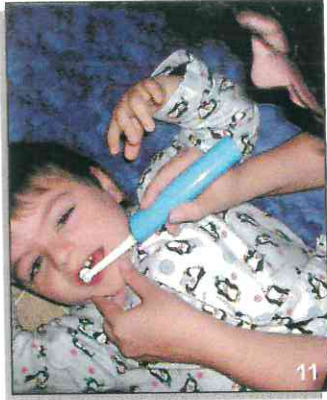


Kindergarten- und Schulzeit: Zähneputzen im Team

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:** Besonders leicht können Sie die Zähne Ihres Kindes putzen, wenn es nach dem Abendessen im Hochstuhl sitzt und noch fit ist für die abendliche Zahnputzroutine (Bild 10).



Alternativ können Sie Ihr Kind

- in den Arm nehmen (Bild 3) oder auf einen Trittschemel setzen (Bild 9).
- auf den Boden oder ins Bett (Bild 11) 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 12). 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:

- Besorgen Sie sich das Zahnputz-Zauberlied. Erhältlich auf YouTube unter Zahnputzzauber, im Buchhandel (ISBN 978-3-936818-06-2) oder beim Verein für Zahnhygiene, Darmstadt. So können Sie das Lied während des Zähneputzens vorsingen.



- Die Zahnpflege durch die Eltern zum Schmuseritual machen: Kuss auf Stirn, Nase, Hände – und dann darf die Zahnbürste mit den Zähnen schmuse.
- Kleine Geschichten machen die Zahnpflege durch die Eltern zum Abenteuererlebnis: z.B. „Wir jagen alle Dreckmonster aus deinem Mund. Da, hinter dem Zahn, versteckt sich eins ...“.
- Abwechslung bringt Spaß: Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und Zahncreme selbst auswählen.
- Wenn Sie unsicher sind, ob ihr Kind seine Zähne alleine sauber putzen kann, überprüfen Sie sein Können mit einer Plaquefärbelösung (erhältlich in Drogerien und Apotheken).
- Drohen Sie Ihrem Kind bei Widerstand nicht mit einem Zahnarztbesuch oder Zahnschmerzen.



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 flüssig schreiben kann. Bis zu diesem Zeitpunkt braucht Ihr Kind Sie zum vollständigen Entfernen der kariesauslösenden Zahnbeläge. Nur saubere Milchzähne bleiben gesund und strahlend schön.