



Am Zahn der Zeit

Die meisten Kinder haben bis zum zweiten Geburtstag bereits 16 Milchzähne. Ein gesundes Milchgebiss bildet die Basis für einen gesunden Zahnbestand im Erwachsenenalter, ohne Karies und ohne Zahnschmerzen. Eine wichtige Rolle spielt hierfür die ausgewogene Ernährung, regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt und die gründliche Zahnpflege. ... von Anfang an!

Woher kommt Karies?

Karies ist eine übertragbare Krankheit. Eltern sollten daher Schnuller, Löffel, Sauger oder Trinkschnäbel von Bechern ihres Kindes nicht in den Mund

nehmen. Ursache für die sogenannte Flaschen- oder Nuckelkaries sind oft Fläschchen, die in der Nacht gegeben werden. Die Flüssigkeit bleibt über Stunden im Mund.

Zähne, die häufig mit Säuren und Zucker von gesüßten Tees, Limonaden oder Fruchtsäften umspült werden, können dadurch massive Schäden bekommen. Zahnbeläge bilden den Nährboden für Bakterien, die für Karies und andere Zahn-erkrankungen verantwortlich sind. Das regelmäßige Entfernen von Zahnbelag durch die Eltern trägt entscheidend dazu bei, dass die Kinderzähne langfristig gesund bleiben.

Zähneputzen – (k)eine Qual?
Fast alle Eltern können davon

berichten, dass das gründliche Zähneputzen mit Kleinkindern oft eine echte Herausforderung darstellt. Viele Kinder sind beim Verweigern der notwendigen Zahnpflege sehr kreativ und reagieren häufig mit heftigen Abwehrreaktionen und weinen. Zähneputzen zählt - ähnlich dem Wickeln - leider nur in den seltensten Fällen zur Lieblingsbeschäftigung der Kleinen, muss aber sein.

Mit ein paar Tipps und Tricks kann die lästige Pflicht zu einem entspannten Ritual werden.

Gemeinsam Zähneputzen:

Die Eltern, aber auch größere Geschwister sind absolute Vorbilder, die gerne nachgeahmt werden. Kein Kind wird Gefallen am Zähneputzen finden, wenn es ihre Idole auch nicht tun. Ganz wichtig: Als gutes Beispiel vorangehen und die Kinder bewusst dazu einladen Sie zu imitieren. Vorzeigen - Nachmachen!

Ausprobieren lassen:

Viele Kinder mögen es gerne, sich die Zähne selbst zu putzen. Je nach motorischer Fähigkeit sieht das bei vielen schon ganz gut aus, manche kauen auf der Zahnbürste oder lecken nur die Zahnpasta ab. Zu Beginn kommt es nicht

auf die perfekte Technik an. Wichtig ist, dass das Zähneputzen zur täglichen Gewohnheit und so zur Selbstverständlichkeit wird. Wenn das gut klappt, kann damit begonnen werden, dass der Erwachsene nachputzt. Kinder haben großen Spaß daran, der Mama oder dem Papa die Zähne putzen zu dürfen. Fairer Rollentausch!

Spaß statt Zwang:

Zum stressfreien Zähneputzen gehört auch die nötige Gelassenheit der Eltern. Keine Panik, wenn mal die Zahnpasta da landet, wo sie nicht hingehört. Schimpfen und Ärgern helfen da nicht weiter. Kinder brauchen Zeit, Geduld und ganz viel Lob, um motiviert zu werden bzw. motiviert zu bleiben. Liebevoller, kindgerechter und kreativer Umgang kann wahre Wunder bewirken: Ein fröhliches Zahnputz-Lied, das berühmte „Deine Zahnbürste ist ein Flugzeug-Spiel“, eine Spieluhr, Ablenkung durch große Geschwister usw. Nicht immer ist das Badezimmer auch der beste Raum zum Zähneputzen. Wieso nicht mal auf der gemütlichen Couch, im Bett oder in der Badewanne? Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre!

Tipps:



RICHTIGE ZAHNPFLEGE

- 2 x täglich 2 Minuten Zähneputzen – morgens und vor dem Zubettgehen.
- altersgerechte, kleine, weiche Zahnbürste
- Zahnbürste soll alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und besonders nach Krankheiten ausgetauscht werden.
- Nach jedem Gebrauch Zahnbürste ordentlich abspülen und so aufbewahren, dass sie gut trocknen kann.
- Kindgerechte Zahnpasta verwenden
- Als Orientierung für die Menge der Zahnpasta gilt die Größe des kleinen Kinderfingernagels.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen nichts mehr essen oder trinken. Einzige Ausnahme: Wasser!
- Idealer Zeitpunkt für den ersten Besuch beim Zahnarzt ist nach dem ersten Geburtstag.