

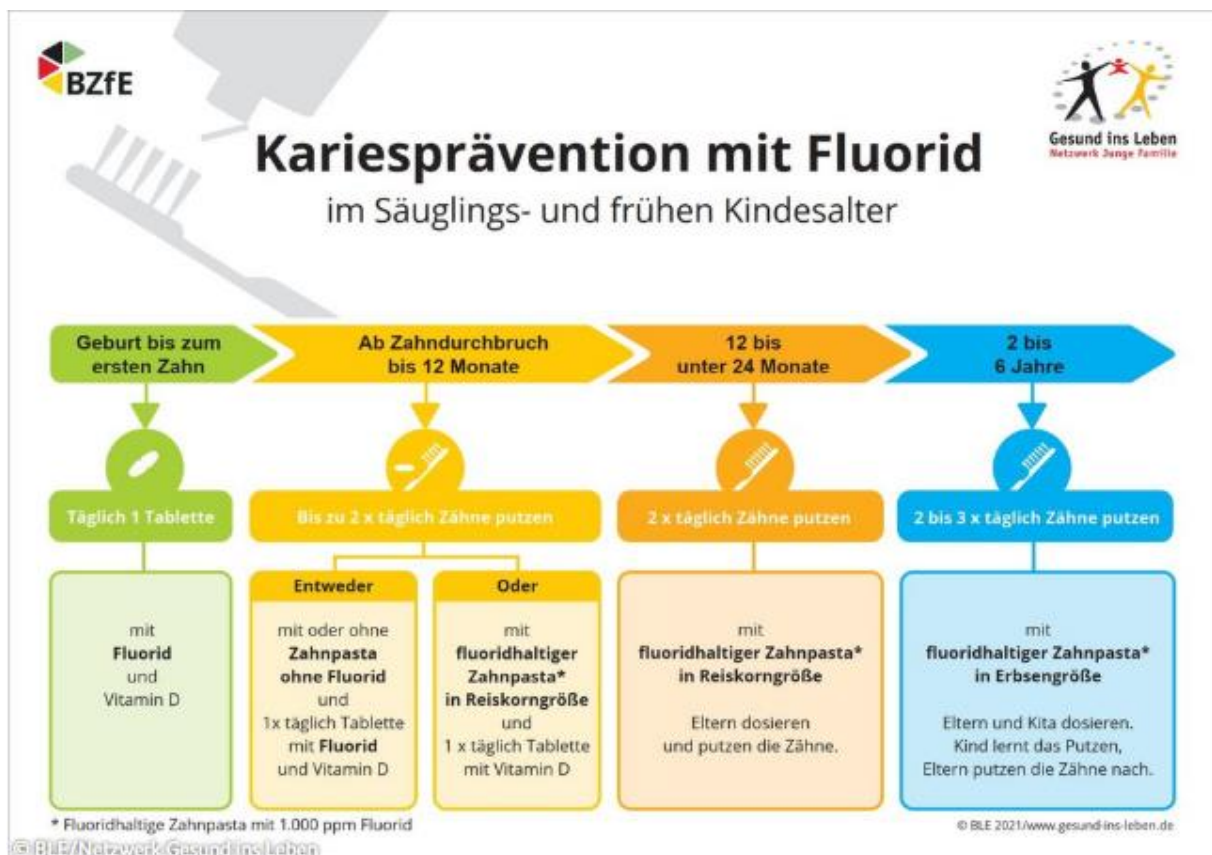
Eltern putzen Kinderzähne Zahnpflege beginnt beim ersten Milchzahn

Der Grundstein für ein gesundes Gebiss wird schon ab dem Durchbruch der ersten Zähne in die Mundhöhle gelegt. In der Regel beginnt das Zahnen etwa um den 6. Lebensmonat. Das Zähneputzen muss mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns begonnen werden. Denn schon die ersten Zähne können bei mangelnder Pflege und ungünstiger Ernährung an Karies erkranken. Zum Schutz vor dieser Krankheit muss der Zahnbelag regelmäßig und möglichst vollständig entfernt werden.

Für die Babyzahnpflege benötigen Eltern geeignete Hilfsmittel zur behutsamen Durchführung der ersten Zahnpflege. Es gibt verschiedene Babyzahnbürsten, die in der Regel von den Herstellern mit einer Altersangabe versehen sind. Sie können sich durch unterschiedliche Griffformen und allgemeine Gestaltung unterscheiden. Probieren Sie selbst aus, welche Bürste für Sie und Ihr Baby am besten geeignet ist, um den Zahnbelag zu entfernen. Wichtig ist die mehrmals am Tag stattfindende Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn. Sie haben das kariesfreie Gebiss der Kinder selbst in der Hand.

Mit den für Sie geeigneten Hilfsmitteln wird morgens und abends der Zahnbelag mit einer altersgerechten Kinderzahncreme entfernt. Die Altersangaben können Sie dem Aufdruck auf der Verpackung oder der Tube entnehmen.

Die aktuell geltende Empfehlung von Kinderärzten und Zahnärzten zur Verwendung und Dosierung von fluoridhaltiger Zahnpasta können Sie dem nachfolgenden Schema entnehmen.



Mit dem ersten Zähneputzen bereits auf der Wickelkommode wird Ihr Kind an das Zähneputzen ganz nebenbei herangeführt. Es ist übrigens vollkommen normal, dass sich Kinder beim Zähneputzen in einer gewissen Phase wehren. Das werden Sie auch beim Wickeln erleben. Beide Dinge müssen natürlich trotzdem durchgeführt werden. Praktische Tipps, wie Sie das

tägliche Zähneputzen trotzdem relativ stressfrei umsetzen, können Sie sich beim Zahnärztlichen Dienst Ihres Bezirkes oder in Ihrer Zahnarztpraxis geben lassen. Die regelmäßige Wiederholung der Mund- und Zahnpflege dient der Gewohnheitsbildung und Ritualbildung.

Kinder lernen durch die tägliche Wiederholung spielerisch den Umgang mit der Zahnbürste. Das Kind „begreift“ die Zahnbürste mit allen Sinnen. In der sogenannten oralen Phase wird mit dem Mund die Zahnbürste mit Freude erkundet. Das Herumkauen auf der Zahnbürste hat einen reinigenden und massierenden Effekt auf die Zähne und Kieferkämme. Deshalb empfehlen wir in dieser Zeit auch zwei Zahnbürsten zum Gebrauch, eine zum Herumkauen für das Kind und eine funktionstüchtige zum Sauberputzen durch die Eltern/Sorgeberechtigten.

Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Kinder beginnen selbst die Zähne mit der Zahnbürste und der altersgerechten Zahnpasta zu putzen. Gerne kann das auch früher passieren, wenn das Kind dementsprechend entwickelt ist. Es muss sichergestellt sein, dass das Kind motorisch schon so gut entwickelt ist, dass es sich mit der Zahnbürste nicht durch unkoordinierte Bewegungen verletzen kann. In diesem Lebensalter haben die geeigneten Kinderzahnbürsten große rutschfeste Griffe und kleine Borstenfelder mit weichen Borsten.

In dieser Zeit sind die Kinder hauptsächlich in der Lage das Putzen der Kauflächen zu erlernen. Dabei sollten sie spielerisch angeleitet werden. Mit zunehmendem Alter und motorischer Entwicklung erlernen die Kinder das Putzen der Außen- und Innenflächen der Zähne. Sie motivieren Ihr Kind am besten zum Zähneputzen, wenn Sie selbst ein gutes Vorbild sind. Gemeinsames Zähneputzen morgens und abends führt zu einer Selbstverständlichkeit. Unerlässlich bleibt jedoch das gründliche Nachputzen durch die Eltern bis ca. zum 9. Lebensjahr. Erst dann ist die nötige Fingerfertigkeit und Feinmotorik für eine gründliche Mundhygiene ausgebildet. Auch danach kann es durchaus sinnvoll sein, weiterhin zu kontrollieren. Denn nur, weil die Fähigkeiten vorhanden sind, heißt es noch lange nicht, dass Ihr Kind auch regelmäßig vernünftig putzt.

Die bewährte Zahnputzmethode die in Berlin seit Jahrzehnten durch Kroko und die ZÄD in Kitas und Schulen vermittelt wird, ist die KAI-Methode. Hierbei putzt man erst die K (Kauflächen), dann A (Außenflächen) und I (Innenflächen).

Bitte wechseln Sie regelmäßig die Zahnbürste. Ein Austausch muss dann erfolgen, wenn die Borsten verstrubbelt und verbogen sind. Denn solche Borsten bergen eine Verletzungsgefahr und die Reinigung der Zähne kann auch nicht mehr adäquat erfolgen. Spätestens nach 3 Monaten sollte die Zahnbürste aber in jedem Fall – auch bei geraden Borsten – ausgetauscht werden.

Mit zunehmendem Alter und Steigerung der Fingerfertigkeit ist es möglich, den Kindern die Pflege der Zahnzwischenräume mit Zahnseide beizubringen. Hilfreich hierbei ist zu Beginn die Verwendung von Zahnseidesticks für Kinder, deren richtige Anwendung geschultes Personal in jeder guten Zahnarztpraxis individuell vermittelt. Durch speziell ausgebildete Prophylaxeassistenten (sog. „ZMPs“) werden Kinder zur richtigen Mundhygiene motiviert und Eltern über gesunde Ernährung professionell aufgeklärt.

Fazit: Nutzen Sie frühzeitig die Möglichkeiten der Teilnahme an der Gruppen- und Individualprophylaxe, um sich selbst und Ihr Kind für gesunde Zähne, die ein Leben lang halten, zu begeistern!

Dr. Lukas Müller
Leiter des Zahnärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes Spandau
Fachzahnarzt für Öffentliches Gesundheitswesen
Abteilung Jugend und Gesundheit