

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 dieser „Zahnungsphase“, also etwa vom 6. bis zum 30. Lebensmonat, sollte unbedingt mit einer guten Mundhygiene begonnen werden.

Denn schon die ersten Zähne können bei mangelnder Pflege und ungünstiger Ernährung an Karies erkranken. Zum Schutz vor dieser Krankheit (früher „Zahnfäule“ genannt) muss der Zahnbelag regelmäßig und möglichst vollständig entfernt werden. Spezielle Kinderzahnbürsten und kindgerechte Zahnpflegeprodukte helfen dabei sehr.

Besonders für die Babyzahnpflege benötigen Eltern geeignete Hilfsmittel zur behutsamen Durchführung der Zahnpflege. Angeboten werden z. B. Fingerhut-Zahnbürsten aus Silikon. Der Fingerling hat weiche Borsten und wird einfach auf den Zeigefinger der Mutter oder des Vaters gestülpt. Mit -im wahrsten Sinne des Wortes Fingerspitzengefühl- können so die ersten Zähne des Babys sanft aber gründlich gereinigt werden.

Andere Babyzahnbürsten haben einen ovalen Griff, damit das Baby sie halten und auch gleichzeitig als Beißring verwenden kann. Babyzahnbürsten mit einem länglichen Griff haben zur Sicherheit Abstandshalter, damit sie nicht zu weit in den Mund gesteckt werden können.

Probieren Sie selbst aus, welche Bürste für Sie und Ihr Baby am besten geeignet ist, um den Zahnbelag zu entfernen. Sie haben das kariesfreie Gebiss der Kinder damit „selbst in der Hand“.

Mit den Babyzahnbürsten wird morgens und abends der Zahnbelag entfernt, wobei zusätzlich eine Baby- bzw. Kinderzahncreme angewendet werden sollte. Kinderzahncremes gibt es sehr viele auf dem Markt. Bei der Auswahl kommt es vor allem auf die richtige Fluoridmenge an. Nach der erweiterten Empfehlung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e.V., aktualisiert im März 2020, sollte in den ersten zwei Lebensjahren entweder zweimal täglich eine *reiskorngroße* Menge Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 1000ppm **oder** zweimal täglich eine *erbsengroße* Menge Kinderzahnpaste mit 500ppm Fluorid verwendet werden.


Ab dem Alter von 2 Jahren sollten sie zweimal täglich eine *erbsengroße* Menge Kinderzahnpaste mit 1000ppm Fluoridgehalt anwenden.

Mit dem ersten Zähneputzen bereits auf der Wickelkommode wird Ihr Kind an das Zähneputzen ganz nebenbei herangeführt. Damit gehört es von Anfang an mit zur normalen Körperpflege. Regelmäßige Wiederholungen der Mund- und Zahnpflege dienen der Gewohnheitsbildung und Ritualbildung. Kinder lernen im Spiel 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.

Ab dem zweiten Lebensjahr beginnen die Kinder mit Kinderzahncremes und speziellen Kinderzahnbürsten auch die eigenen Putzversuche. In diesem Lebensalter hat eine geeignete Kinderzahnbürste einen großen rutschfesten Griff und ein kleines Borstenfeld mit weichen Borsten. Die Kinderzahncreme mit dem Fluoridgehalt von 1000 ppm sollte zweimal täglich in erbsengroßer Menge angewendet werden.

In dieser Zeit erlernen die Kinder das Putzen der Kauflächen der Zähne. Dabei sollten sie spielerisch angeleitet werden. Mit zunehmendem Alter und motorischer Entwicklung erlernen die Kinder das Putzen der Außen- und Innenflächen der Zähne.

Die Zahnputzroutine ist dabei nichts für den erhobenen Zeigefinger. Sie muss mit Spaß verbunden sein, auch gegenseitiges Zähneputzen bringt Freude. **Unerlässlich bleibt jedoch noch lange das gründliche Nachputzen durch die Eltern.**

In dieser Phase ist also ein einfaches Zahnputzsystem wichtig, damit keine Ecke vergessen wird. Die bewährte **KAI**-Methode wird in der Gruppenprophylaxe der  im Kindergarten vermittelt: Der Kroko putzt erst die **K** (Kauflächen), dann **A** (Außenflächen) und **I** (Innenflächen).

Ein regelmäßiges Auswechseln der Zahnbüsten ist spätestens alle drei Monate notwendig. Verstrubbelte Borsten bergen eher eine Verletzungsgefahr für das Zahnfleisch und die Zähne können auch nicht mehr sauber geputzt werden.

Bis zum dritten Schuljahr, bis ca. 8 Jahre, können Kinder noch nicht mit der Zahnpflege allein gelassen werden. Die Eltern müssen **immer** nachputzen, bis die Kinder flüssig schreiben können. Erst dann ist die nötige Fingerfertigkeit und Feinmotorik für eine gründliche Mundhygiene ausgebildet.

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!