

WICHTIG ZU WISSEN

Kinder können ihre Zähne noch nicht ausreichend selbst putzen.
Eltern müssen daher immer nachputzen.

Die Faustregel besagt: Kann ein Kind sicher schreiben, hat es die motorischen Fertigkeiten zum Zähneputzen auch erworben.
Dann ist das Nachputzen nicht mehr nötig.



FAZIT

Bedürfnisorientierte Erziehung und konsequente Zahnpflege passen gut zusammen:

Die Zahngesundheit wird zuverlässig geschützt.
Die Gefühle des Kindes werden ernst genommen.
Das Zähneputzen erfolgt ruhig, klar und verlässlich.

So wird Zahnpflege zu einem selbstverständlichen Teil des Familienalltags.



Gontardstr. 11 • 10178 Berlin
Tel.: 030/408172527
Mail: info@be-kind.de • Internet: www.be-kind.de



Fritschestraße 27-28 • 10585 Berlin
Tel.: 030/3640660-12 • Fax: 030/3640660-22
Mail: info@lag-berlin.de • Internet: www.lag-berlin.de

Eine gemeinsame Information der Landesarbeitsgemeinschaft Berlin
zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V. und
be kind – Fachberatung für Kita und Schule

Zahnpflege und Bedürfnisorientierung

so gelingt es!



Viele Eltern möchten ihre Kinder heute Bedürfnisorientiert erziehen.
Dabei stellt sich häufig die Frage, wie das tägliche Zähneputzen ohne
Druck und Konflikte gelingen kann.

Zahnpflege und Bedürfnisorientierung schließen sich nicht aus.
Entscheidend ist, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen und
gleichzeitig als erwachsene Person Verantwortung für die Gesundheit
des Kindes wahrzunehmen.

ZÄHNEPUTZEN IST FÜRSORGE

Kinder brauchen verlässliche Erwachsene, die für ihre Gesundheit sorgen. Dazu gehört auch das tägliche gründliche Zähneputzen. Zähneputzen ist daher keine verhandelbare Option, sondern eine notwendige Fürsorgehandlung – ähnlich wie Anschnallen im Auto oder Händewaschen.



WARUM KINDER SICH MANCHMAL WEHREN

Widerstand hat meist nachvollziehbare Gründe, zum Beispiel:

- Müdigkeit am Abend
- Wunsch nach Selbstbestimmung*
- Unangenehmes Gefühl im Mund
- Fehlende feste Abläufe*
- Hoher Druck, wenig oder kein Spaß

Wenn diese Ursachen wahrgenommen werden und die Bedürfnisse der Kinder beim Zähneputzen Berücksichtigung finden, entstehen oft weniger Konflikte.

WAS BEIM ZÄHNEPUTZEN HELFEN KANN

Kontakt aufnehmen

Kurz innehalten, Blickkontakt suchen und ruhig ansprechen. Gefühle benennen und Verständnis zeigen: „Du möchtest jetzt nicht putzen. Das verstehe ich.“

Klare und ruhige Grenze setzen

Die Verantwortung bleibt bei den Eltern: „Die Zähne werden geputzt. Ich helfe dir dabei.“ Ruhig bleiben, nicht drohen oder diskutieren.



Mitbestimmung ermöglichen

Kinder können wählen, zum Beispiel:

Zahnbürste oder Zahnputzlied
Reihenfolge beim Putzen: erst selbst putzen, dann Nachputzen durch die Eltern

So bleibt Zahnpflege gesichert und das Kind erlebt Selbstwirksamkeit.

Feste Rituale schaffen

Gleiche Zeiten und Abläufe am Morgen und Abend geben Sicherheit und erleichtern das Mitmachen. Was einmal zur Gewohnheit geworden ist, wird später nicht mehr hinterfragt.

Spielerische Elemente nutzen

Geschichten, gemeinsames Zählen der Zähne oder ein Zahnputzlied können helfen, Spannung zu reduzieren. Zähneputzen kann Spaß machen!



Gemeinsam putzen

Kinder wünschen sich kaum etwas mehr, als Zeit mit ihren Eltern verbringen zu dürfen. Putzen Sie deshalb gemeinsam und seien Sie Ihrem Kind so gleichzeitig Vorbild und verlässliche Bezugsperson.