

## **ZAHNPFLEGE BEI BABYS UND KLEINKINDERN**

**Der erste Zahn ist ein großes Ereignis. Damit die Freude an schönen, gesunden Zähnen ein Leben lang erhalten bleibt, muss jetzt mit der richtigen Pflege begonnen werden. Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg GmbH, gibt Tipps, wie sie ihre Kinder zur Zahnpflege motivieren können.**

### **Wann beginnt man mit regelmäßiger Zahnpflege?**

**Bischof:** Sobald der erste Zahn durchgebrochen ist sollte mit regelmäßiger Reinigung begonnen werden. Viele Babys lieben das Herumkauen auf der Zahnbürste bereits beim Zahnen. Durch das sanfte Massieren können Schmerzen, die beim Zahndurchbruch entstehen, gelindert werden.

### **Welche Zahnbürsten sollen verwendet werden?**

**Bischof:** Babyzahnbürsten müssen einen kleinen, weichen Bürstenkopf aus abgerundeten Plastikborsten und einen kurzen, dickeren Griff haben, damit sie von der Babyhand sicher gehalten werden können. Besonders zu empfehlen sind auch spezielle Beißringe mit einem Zahnbürstenteil.

### **Darf das Baby seine Zahnbürste selber halten?**

**Bischof:** Das Baby sollte von Anfang an Freude haben, damit umzugehen. Das gelingt am besten, wenn das Baby selbst experimentiert und Sie es dabei beobachten und unterstützen.

### **Wie werden Babyzähne richtig geputzt?**

**Bischof:** Am einfachsten putzen Sie Babys Zähne mit dem Kind auf Ihrem Schoß, indem Sie den Belag durch sanftes Auf- und Abwärtsbürsten entfernen.

### **Ab welchem Alter soll Zahnpasta verwendet werden?**

**Bischof:** Schon ab dem ersten Zahn sollte regelmäßig mit einem kleinen etwa erbsengroßen Stück fluoridierter Kinderzahncreme geputzt werden.

### **Was passiert, wenn das Kind die Zahnpasta schluckt?**

**Bischof:** Da das meiste mit verdünnendem Speichel wieder aus dem Mund rinnt, ist das Verschlucken dieser kleinen Menge vollkommen unbedenklich,

### **Wie oft müssen Babyzähne geputzt werden?**

**Bischof:** Machen Sie das Zähneputzen 2x täglich zum Ritual. Legen Sie dabei besonders Wert auf das abendliche Zähneputzen.

### **Gilt das auch für „Stillkinder“?**

**Bischof:** Ganz egal wie Ihr Kind gefüttert wird, das Zähneputzen beginnt immer mit dem ersten Zahn.

### **Was gibt es noch zu beachten?**

**Bischof:** Vermeiden Sie die Übertragung eigener Kariesbakterien in den Mund des Kindes.

### **Wie kann man das vermeiden?**

**Bischof:** Nehmen Sie nie den Schnuller, Flaschensauger oder Löffel des Kindes in den eigenen Mund bevor Sie ihn wieder dem Kind in den Mund stecken. Sie können sonst gefährliche Kariesbakterien durch Ihren Speichel in den Mund des Kindes übertragen.

### **Wie motiviert man kleine „Zahnputzmuffel“ zum Zähneputzen?**

**Bischof:** Neben Geduld und Ausdauer können folgenden Tipps hilfreich sein.

- Zähne putzen soll Spaß machen. Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste, Becher und Zahnpasta selbst aussuchen.
- Wecken Sie das Interesse Ihres Kindes durch ein Zahnputzbuch oder putzen Sie die Zähne mit Musik.
- Geben Sie den Zähnen Namen und putzen Sie dann z.B. den Bärenzahn, die Mäusezähne...
- Putzen Sie sich gegenseitig die Zähne. Das Kind putzt Ihnen, Sie putzen dem Kind.
- Putzen Sie gemeinsam die Zähne. Das Kind erlebt Sie als Vorbild und sieht, dass auch Sie Ihre Zähne regelmäßig pflegen.
- Lassen Sie Ihr Kind seiner Lieblingspuppe oder seinem Lieblingstier zeigen, wie das Zähneputzen geht.
- Besorgen Sie eine Sanduhr oder einen lustigen Eierwecker, damit Ihr Kind (ab etwa 3 Jahren) motiviert wird 2 Minuten lang zu putzen.
- Zeigen Sie Kindern (ab 3 Jahren) ruhig einmal ein Foto von einem durch Karies zerstörten Gebiss und erklären Sie ihm, dass das bei regelmäßig geputzten Zähnen nicht passiert.
- Bei hartnäckiger Zahnputz-Verweigerung sollten Sie Ihrem Kind ruhig und bestimmt sagen, dass es keine Süßigkeiten und süßen Getränke mehr bekommt so lange es sich nicht die Zähne putzt. Verlieren Sie dann kein Wort mehr übers Zähneputzen. Wenn Ihr Kind nach Süßem fragt, sagen Sie jedes Mal ruhig aber bestimmt, dass Zucker seine Zähne kaputt macht und Sie ihm erst wieder etwas Süßes geben können, wenn es danach auch seine Zähne putzt. Diese Methode verlangt viel Konsequenz, überzeugt aber über kurz oder lang selbst die dickköpfigsten Zahnputzmuffel.