



Die Mundpflege beginnt mit der Geburt

Schauen Sie Ihrem Kind ab der Geburt täglich in den Mund und streichen Sie liebevoll über den Kieferkamm. So gewöhnt sich Ihr Kind früh an die sanfte Pflege seines Mundes und Sie spüren, wie während der ersten sechs Wochen der weiche Kieferkamm durch die sich auf Position stellenden Milchzähne hart wird (Bild 5). Tipps hierzu bekommen Sie in einfachen Anleitungsvideos (siehe QR-Code). Lassen Sie sich die Mundpflege dazu in einer kinderfreundlichen Zahnarztpraxis zeigen.



Unser Tipp:

Besonders leicht ist das Zähneputzen auf dem Wickeltisch (Bild 2 vorne) oder auf dem Schoß (Bild 7). Das noch wackelige Köpfchen ist gestützt, Sie und Ihr Kind haben direkten Blickkontakt, eine Hand zum Zähneputzen und eine Hand zum Lippe wegschieben ist noch frei. Geben Sie Ihrem Kind eine zweite Zahnbürste zum Spielen in die Hand. Da Kinder altersgemäß erst schlucken und dann spucken, verschluckt Ihr Kind die Zahnpasta unabhängig von der Lage und dem Ort.



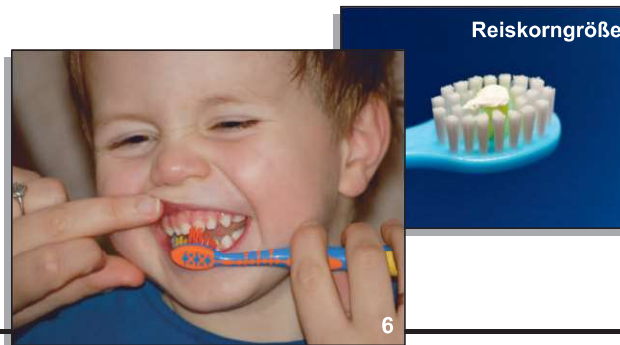
Eltern putzen Kinderzähne sauber

Als Eltern legen Sie den Grundstein für lebenslang gesunde Zähne

Kinder mit gesunden Milchzähnen haben eine 90%ige Chance, ihre Zahngesundheit ein Leben lang zu behalten. Die Verantwortung dafür liegt in den ersten Lebensjahren bei Ihnen, denn Ihr Kind kann erst dann seine Zähne allein sauber putzen, wenn es im Grundschulalter flüssig schreiben kann. Bis zu diesem Zeitpunkt braucht Ihr Kind Sie zum vollständigen Entfernen der kariesauslösenden Zahnbeläge, denn nur saubere Milchzähne bleiben gesund und strahlend schön.

Ab dem ersten Zahn: Zahnbürste und Zahnpasta

Sobald das erste Stückchen Zahn sichtbar ist, putzen Sie es zweimal täglich mit Zahnbürste und je einem Reiskorn Kinderzahnpasta mit 1000 ppm Fluorid rundherum sauber. Schieben Sie die Oberlippe Ihres Kindes behutsam nach oben, damit Sie eine gute Sicht (Bild 6) auf die besonders kariesgefährdeten Oberkieferfrontzähne haben. Putzen Sie die beiden vorderen Schneidezähne jeweils einzeln. Dadurch verhindern Sie, dass die Zahnbürste das dazwischenliegende, empfindliche Lippenbändchen verletzt.



Reiskorngröße

Wichtig: Nach der zweimaligen zahnärztlichen Vorsorge in der Schwangerschaft gehen Sie ab der U5 mit Ihrem Kind halbjährlich auch zur Vorsorge zum Zahnarzt mit dem hier abgebildeten Zahnärztlichen Kinder-Untersuchungsheft.

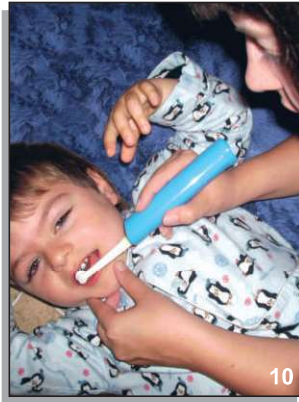
Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

LZK Hessen

**Zahnärztliches
Kinderuntersuchungsheft**

von
Name _____
Vorname _____
Geburtsort _____

Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen
Landeszahnärztekammer Hessen
Köpenstraße des öffentlichen Rechts



Kita- und Schulzeit: Zähneputzen im Team

Sobald Ihr Kind in der Lage ist, mit der Zahnbürste gezielte Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen oben und unten zu machen, kann es direkt nach dem ersten Frühstück zuhause die Essensreste auf den Kauflächen schon selbst entfernen. Nach dem Abendessen bleibt es beim gewohnten Ritual: Sie putzen die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten gründlich sauber. Nach dem zweiten Geburtstag bzw. wenn Ihr Kind mehr als 10 kg wiegt, verwenden Sie morgens und abends je eine Erbse Kinderzahnpaste mit 1000 ppm Fluorid.



Unser Tipp:

Besonders leicht können Sie die Zähne Ihres Kindes putzen, wenn es nach dem Abendessen im Hochstuhl sitzt und noch fit ist für die abendliche Zahnputzroutine (Bild 3 und 9).



Zahnseide und Querputzen – Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen, wie es geht

Sobald der erste und der zweite Milchbackenzahn Kontakt miteinander haben, müssen diese Zahnzwischenräume mit Zahnseide (Bild 11) gereinigt werden. Besondere Pflege brauchen auch die ersten bleibenden Backenzähne, die jeweils *hinter* dem letzten Milchzahn erscheinen: Querputzen ist deshalb bei Vorschulkindern besonders wichtig (Bild 12 und 13).



Alternativ können Sie Ihr Kind

- in den Arm nehmen oder auf einen Trittschemel setzen (Bild 8).

- auf eine Krabbeldecke oder ins Bett (Bild 10) legen: So haben Sie eine gute Sicht auf alle Zähne.

Spaß ist die beste Motivation – und hilft auch bei Widerstand

Es ist ganz normal, dass sich Kinder phasenweise gegen die elterliche Mundpflege wehren. Hier gilt: Spaß und Ablenkung statt Stress und Druck, vielleicht mal vor dem Fernseher oder gegenseitig Zähne putzen (14).

Unsere Tipps:



- Mit Musik geht alles besser. Rufen Sie sich das Zahnputz-Zauberlied für die KAI^{plus} Systematik auf YouTube auf (siehe QR-Code). Singen Sie das Lied während des Zähneputzens mit Ihrem Kind.
- Die Zahnpflege durch die Eltern zum Schmuseritual machen: Kuss auf Stirn, Nase, Hände – und dann darf die Zahnbürste mit den Zähnen schmuse.
- Kleine Geschichten machen die Zahnpflege durch die Eltern zum Abenteuererlebnis: z.B. „Wir jagen alle Klebmonster aus deinem Mund. Da, hinter dem Zahn, versteckt sich eins...“.
- Abwechslung bringt Spaß: Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und Zahncreme selbst auswählen.
- Wenn Sie unsicher sind, ob ihr Kind seine Zähne alleine sauber putzen kann, überprüfen Sie sein Können mit einer Plaquefärbelösung (erhältlich in Drogerien und Apotheken) und fragen Sie Ihren Zahnarzt.
- Drohen Sie Ihrem Kind bei Widerstand niemals mit einem Zahnarztbesuch oder Zahnschmerzen.