

# Eltern putzen Kinderzähne

## Informationen & Empfehlungen

Kinderzahnärztin Dr. Sandra Pulvermüller, Tettenweis



### Zahnpflege von Anfang an

Die Pflege der Zähne ist, wie auch die Körperpflege nicht angeboren. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie die Zähne Ihrer Kinder von Anfang an reinigen, damit diese gesund und schön bleiben und Ihr Kind dieses Putzritual schrittweise erlernt.

Von Geburt an sollten Sie den Kieferkamm Ihres Kindes mit einem Wattestäbchen oder kleinen „Waschlappen“/Fingerling auswischen und dabei auch massieren. Dieses Ritual wiederholen Sie täglich – am besten abends vor dem Schlafen.

Mit der Zeit entwickelt sich aus dem instabilen und empfindlichen Kieferkamm eine stabile Zahnleiste – die Milchzähne treten hervor. Begleiten Sie diesen Wachstumsprozess von Anfang an, so wird das Zähneputzen zur Selbstverständlichkeit, genauso selbstverständlich wie sich wickeln zu lassen und irgendwann auf das Töpfchen zu gehen.

### Die ersten Milchzähne – spielend putzen

Bekommt Ihr Kind die ersten Milchzähne, putzen Sie vor dem Schlafengehen mit einer Kinderzahnbürste und ein wenig Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500ppm) die Milchzähne. Ab dem zweiten Geburtstag wird dann zweimal täglich geputzt. Dies läuft ganz leicht und spielerisch ab, wenn Sie dieses Putzritual frühzeitig und konsequent durchführen. Unterstützend können Sie beispielsweise Musik einsetzen – viele Zahnputzlieder machen das Zähneputzen zu einem lustigen Ereignis.

### Wie und wo Sie putzen können

Hier noch einige Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind entspannt die Zähne putzen können – besonders hilfreich bei aufgeweckteren Kindern:

#### Auf dem Wickeltisch

Beim Windelwechseln auf dem Wickeltisch wird das Köpfchen des Kindes durch ein Nestchen gestützt. Mit der freien Hand halten Sie die Händchen Ihres Kindes, während Sie den Mundraum säubern.



#### Auf dem Schoß

Ziehen Sie den Popo Ihres Kindes so weit zum Bauch, dass die Beinchen rechts und links bequem strampeln können. Ihr Baby ist dann nicht in der Lage sich wegzustoßen. Während die freie Hand die beiden Ärmchen locker hält, können Sie sich mit Ihrem Kind im direkten Blickkontakt sehr gut verständigen.

#### Knie zu Knie Position

Sollte ihr Kind sehr strampeln, führen Sie die Zahnpflege am besten zu zweit durch. Sie als Eltern sitzen sich gegenüber (knie zu knie). Einer zieht den Popo Ihres Kindes so weit zum

Bauch, dass die Beinchen rechts und links bequem strampeln können. Ihr Baby ist dann nicht in der Lage sich wegzustoßen. Während die freie Hand die beiden Ärmchen locker hält, können Sie sich mit Ihrem Kind im direkten Blickkontakt sehr gut verständigen. Dann legen sie den Kopf des Kindes dem anderen Partner in den Schoß. Dieser kann dem liegendem Kind so die Zähne gut putzen.

### **Allgemeine Tipps zur Zahnpflege**

Zählen Sie bei jeder Zahnfläche bis 10, damit Sie ein Gespür dafür bekommen, wie lange jeder Zahn gepflegt werden soll. Bald wollen Ihre Kinder selber putzen, denn Zähneputzen macht Spaß. Beispielsweise morgens nach dem Frühstück oder auch zwischendurch. Zusätzlich sollten Sie aber jeden Abend vor dem Schlafengehen die Zähne mit einer Kinderzahnbürste und einer entsprechenden Menge Kinderzahnpaste putzen. Am Anfang, wenn nur wenige Milchzähne zu putzen sind, reicht ein Hauch Kinderzahnpaste aus – diese Menge wird dann kontinuierlich gesteigert. Wenn dann alle 20 Milchzähne da sind reicht eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste. Diese Menge sollte nicht überschritten werden, da die Kinder einen Teil der Zahnpaste verschlucken. Kinder in diesem Alter können noch nicht kontrolliert ausspucken, deshalb wird oft erst geschluckt und dann gespuckt.

Phasenweise wehren sich Kinder gegen die Zahnpflege – hier hilft Ablenkung am besten. Sie können lustige Geschichten erzählen, singen, Späße machen oder auch gemeinsam mit Ihrem Kind die Zähne putzen.

Weitere Tipps und Antworten geben wir Ihnen auch sehr gern persönlich.

### **Mundhygieneinstruktion**

Je nach Alter und Gebissituation des Patienten werden wir Ihnen die entsprechende Putztechnik, Zahncreme und Zahnbürste empfehlen.

### **Zahnseide**

Bei vielen Kindern stehen die Zähne sehr eng zusammen. Dadurch ist ein erhöhtes Risiko der sogenannten Zwischenzahnkaries gegeben. Der Raum zwischen eng zusammenstehenden Zähnen ist weder dem Blick des Zahnarztes noch der Zahnbürste zugänglich. Daher ist zur Prävention einer Zwischenzahnkaries die Zahnseide in Verbindung mit regelmäßiger Fluoridierung das wichtigste Hilfsmittel. Die Handhabung von Zahnseide wird den Eltern und Kindern von unserem Prophylaxeteam ausführlich erklärt. In diesem Zusammenhang wird auch eine Fluoridanamnese erstellt, um Ihnen die richtig dosierte Fluoridzufuhr empfehlen zu können.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

**Ihre Kinderzahnarztpraxis Dr. Sandra Pulvermüller, Tettenweis**