

10. Zähneputzen macht Spaß!

Gestalten Sie die Zahnputzzeit als Zeit der Zuwendung. Spiel, Spaß und Vergnügen sollten im Vordergrund stehen. Viele alltagserprobte Tipps für die Zahnpflege finden Sie in unserem Faltblatt „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ oder unter www.jugendzahnpflege.hzn.de. Mit dem Zahnputz-Zauberlied macht Ihnen und Ihrem Kind die Zahnpflege besonders viel Vergnügen.



Die Musik-CD erhalten Sie im Buchhandel (ISBN 978-3-936818-06-2) oder beim Verein für Zahnhygiene e.V. Darmstadt (Bestellnummer 5034, 10 Musik-CDs zum Preis von 9,00 Euro inkl. 7% MwSt.) Unter dem Suchbegriff „Zahnputzzauber“ können Sie sich das Zahnputz-Zauberlied und die KAI^{plus} Systematik auf YouTube anschauen.

Bitte beachten Sie: Im Kindergartenalter wird Ihr Kind zuerst die Putzbewegungen auf den Kauflächen und dann auf den Außenflächen beherrschen.

Wenn Ihr Kind in der Schule flüssig Schreibschrift schreibt, hat es die feinmotorischen Fertigkeiten zum Auswischen der Innenflächen entwickelt. Bis dahin heißt es: Kinder üben altersgemäß die KAI^{plus} Systematik und Eltern putzen Kinderzähne sauber!

Weg mit der Nuckelflasche!



Ursachen für ein krankes Milchgebiss:

Dauernuckeln an einer Säuglingsflasche mit einem zuckerhaltigen Inhalt

+

fehlende Zahnpflege durch die Eltern

Tasse statt Flasche ist klasse!



Für ein gesundes Milchgebiss:

Trinken aus dem offenem Becher

+

Eltern putzen alle Milchzähne ihres Kindes von allen Seiten sauber



10 Tipps für einen gesunden Kindermund



1. Zahnlose Babys lieben die Massage:

Massieren Sie den Kieferkamm Ihres Babys morgens und abends bis die ersten Zähnen kommen. So wird die Mundpflege von Anfang an ein angenehmes Erlebnis für Ihr Kind.

2. Natürlich stillen:

Beim Stillen werden auf natürliche Weise alle Muskeln trainiert, die Ihr Kind später zum Kauen und Sprechen benötigt.

3. Schnuller vor Daumen:

Manche Babys haben im ersten Lebensjahr ein über die Nahrungsaufnahme hinausgehendes Saugbedürfnis, welches z. B. mit einem Schnuller befriedigt werden kann. Im Rahmen einer gesunden Entwicklung nimmt das Saugbedürfnis der Kleinkinder ab, sobald sie das Kauen üben dürfen. Daher brauchen Kleinkinder im 2. Lebensjahr ihren Schnuller nur noch eingeschränkt z.B. zum Einschlafen. Um den zweiten Geburtstag herum sollte der Schnuller entwöhnt sein, denn sonst kann die Entwicklung des Schluckens, des Kauens, des Sprechens und die Nasenatmung beeinträchtigt werden.



4. Keine Selbstbedienung an der Flasche!

Übergeben Sie niemals Ihrem Kind die Flasche zur Selbstbedienung. Eltern, die insbesondere in der Nacht ihrem Kind häufig das Fläschchen mit einem zuckerhaltigen Inhalt (wie gesüßte Tees, Säfte, Milch) zum Nuckeln überlassen, gefährden die Zahngesundheit ihres Kindes erheblich. In Kombination mit fehlender Zahnpflege kann sich

bei Ihrem Kind eine frühe Milchzahnkaries (siehe letzte Seite) entwickeln. Ihr Kind leidet dann unter Zahnschmerzen, insbesondere beim Essen und Trinken, bei der Zahnpflege, beim Einschlafen und in der Nacht.

5. Erster Zahn - jetzt wird geputzt:

Ab dem ersten Milchzahn putzen Sie die Kinderzähne morgens und abends mit einer weichen Kinderzahnbürste und einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (max. 500 ppm Fluorid) von allen Seiten sauber, d.h. plaquefrei (=ohne kariesauslösenden Zahnbelag).

6. Erster Zahn - Erster Zahnarztbesuch:

Lassen Sie sich in einer kinderfreundlichen Zahnarztpraxis das Putzen der Kinderzähne erklären und zeigen. Ihr Zahnarzt betreut die gesunden Zähne Ihres Kindes ein Leben lang durch regelmäßige Vorsorgetermine.



7. Trinken aus der Tasse ist klasse!

Zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat lernt Ihr Kind aus der Tasse oder einem offenen Becher zu trinken. Verpassen Sie diese Zeit nicht und üben Sie es mit ihm! Vermeiden Sie geschlossene Trinklernbecher mit einer Trinkhilfe oder einem Schnabel. Sie können den Trinklernprozess Ihres Kindes stören.



8. Gesunde Ernährung - gesunde Zähne:

Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees sind die idealen Durstlöscher für Ihr Kind und dürfen den ganzen Tag zwischendurch getrunken werden. Geben Sie außerdem Ihrem Kind häufig kauaktives, kleingeschnittenes Obst und Gemüse zum Knabbern. Kauen erhöht die Menge und die Qualität des Speichels. Der Speichel schützt und stärkt die Zähne Ihres Kindes, denn er kann Angriffe auf die Zähne ausgleichen.

9. Kinder lieben Rituale:

Gewöhnen Sie Ihr Kind an ein Einschlafritual: waschen - Schlafanzug anziehen - Zähne putzen - Geschichte vorlesen - einschlafen. Was anfangs mit etwas mehr Mühe verbunden ist, spart Kraft und Nerven beim größeren Kind.