

Dr. Isabell von Gymnich

Dr. Sandra Herbrig

Zahnputzhilfe zum Ausdrucken

Wenn Sie Ihrem Kind das Zähneputzen beibringen wollen, sollten Sie frühzeitig damit anfangen. Sie können dadurch das Bewusstsein für eine eigenverantwortliche Mundhygiene wecken und den Grundstein für eine lebenslange Zahngesundheit legen.

Zähneputzen mag Ihnen einfach erscheinen, für Ihr Kind stellt es jedoch eine bemerkenswerte feinmotorische Leistung dar. Erst durch ständiges Üben der richtigen Bewegungsabläufe wird dieser Vorgang nach und nach automatisiert und dadurch selbstverständlich.

Wichtig ist, dass die Fertigkeit des Zähneputzens dem Kind in einer bewussten Spiel- und Lernphase (Kindergartenalter) vermittelt wird, deshalb ist es notwendig, dass zumindest einmal am Tag mit der Handzahnbürste die richtigen Putzbewegungen trainiert werden.

Die elektrische Bürste ist gut geeignet, um das Putzen für die Kinder interessant zu machen und für die Eltern, um ihnen das Nachputzen zu erleichtern. Es wäre schön, wenn Sie sich einmal am Tag die Zeit nehmen können, um mit Ihrem Kind das Zähneputzen zu üben, am besten Abends und in Ruhe.

Man muss wissen, dass Kinder in bestimmten Altersabschnitten nur bestimmte Bewegungen kontrolliert ausführen können. So sind die meisten Kinder erst im späteren Kindergartenalter in der Lage, die kleinen Kreise oder Bälle auf die Zahnaußenflächen zu malen. Deswegen sollten Sie ab dem Zahndurchbruch bis zum Alter von etwa 2 $\frac{1}{2}$ Jahren Ihrem Kind die Zähne putzen, ab dann mit Ihrem Kind gemeinsam. Etwa bis zum Schulalter sollte Ihr Kind dann auch alleine seine Zähne systematisch pflegen können.

Ganz wichtig ist, dass Sie und Ihr Kind sich in dieser Zeit die Arbeit „teilen“, wenn Sie nur Nachputzen hat Ihr Kind das Gefühl, es hätte sowieso keinen Zweck sich Mühe zu geben, oder das was es leistet wäre nicht gut.

Zunächst müssen einige Voraussetzungen gegeben sein:

1.: Das Kind braucht einen sicheren Stand. Anfangs werden Sie bemerken, dass Ihr ganzes Kind Zähne putzt. Durch die noch nicht ausreichend geübte Feinmotorik geht die Putzbewegung vom Schultergelenk aus und verlagert sich erst nach und nach über das Ellbogengelenk zu den Hand- und Fingergelenken.

2.: Besorgen Sie eine Zahnbürste mit ausreichend dickem Griff, um die Stabilität der Innenhand zu gewährleisten. Die Zahnbürste soll mit der bevorzugten Hand im Faustgriff gehalten werden. Es gibt mittlerweile für jedes Alter die entsprechenden Zahnbürsten mit geeigneten Anti-Rutsch-Griffen .

Bitte verwenden Sie eine Kinderzahnpaste mit Fluorid (500 ppm bis 6 Jahre, danach 1000 ppm und mehr), durch die große Vielfalt der Angebote ist es einfach, auch für verwöhnte Feinschmecker eine Lieblingszahnpaste zu finden.

Bei Zahn-Engstand im Seitenzahnbereich oder in der Front ist eine zusätzliche tägliche Reinigung mit Zahnseide sinnvoll. Empfehlenswert ist ungewachste und fluoridierte Zahnseide, die am Besten mit einem Halter verwendet wird. Bis zum Schulalter sollten sich die Kinder aber dabei helfen lassen.

Eine lustige Zahnputzzeit ist ein zusätzlicher Anreiz für den grauen Putzalltag: Zähneputzen macht nämlich Spaß!

3.: Ganz wichtig ist die visuelle Kontrollmöglichkeit: Durch Beobachtung der eigenen Putzbewegung im Spiegel kann Ihr Kind das Putzen kontrolliert erlernen, deshalb sollte es beim Putzen auch nicht herumlaufen.

Sorgen Sie mit einem kleinen Hocker oder einer Fußbank mit sicherem Stand dafür, dass sich Ihr Kind beim Putzen im Spiegel zuschauen kann. Es sollte den Mund so weit aufmachen, dass es die Zähne gut sieht.

4.: Durch das sogenannte Nachahmungslernen -mit Ihnen als Modell- lernt Ihr Kind am einfachsten, wie Zähneputzen funktioniert. Das bedeutet, dass Sie anfangs zu zweit und gleichzeitig putzen. Wichtig ist, dass Sie dabei immer ganz systematisch vorgehen, dann ist gewährleistet, dass alle Zähne von allen Seiten geputzt werden.

5.: Anfängliche Putzprobleme sind nicht selten.

Der möglicherweise anfänglich auftretende Widerstand sollte Sie nicht entmutigen, je früher Zähneputzen zum täglichen Pflegeprogramm gehört, umso selbstverständlicher wird die ganze Sache. Lassen Sie sich hier auf keinen Machtkampf ein, sonst müssen Sie sich später ordentlich was einfallen lassen, um einen normalen Putzalltag herzustellen.

Dickköpfe, die schon mal durch heftige Gegenwehr oder lautes Wehgeschrei ums Putzen rumgekommen sind, werden es wieder versuchen und sind oft erfolgreich. Seien Sie konsequent, es müssen ja beim ersten Mal nicht drei Minuten sein, aber lassen Sie keinen Zahnputztermin verstreichen, ohne zumindest einmal mit der Bürste in den Mund zu gelangen, es wird im Laufe der Jahre einfacher. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie Ihrem Kind nichts Schlimmes antun, auch wenn es so schreit als ob man es lebendig braten würde. Sie helfen ihm, seine Zähne sauber und gesund zu halten, und sollten das auch bei jedem Putzen betonen und zur Sprache bringen. Über die Jahre wirkt es wie eine Gehirnwäsche in Sachen Zahngesundheit („Ist das toll, wie sauber deine Zähne jetzt sind,..... fühl mal mit der Zunge, wie glatt sich alles anfühlt, wenn du den Mund so toll weit aufmachst, kann ich mit der Bürste die ganzen Zahnteufelchen rausfegen,..... saubere Zähne werden nicht krank, ...weil du so prima putzt, sind deine Zähne so toll weiß,....schauen aus wie kleine Perlen... usw.).

Die richtige Putztechnik für das jeweilige Alter

1. Säugling und Kleinkind: Die Eltern putzen

Sobald die ersten Zahnchen durchgebrochen sind, sollte das Zahnputzprogramm beginnen. Es gibt spezielle Kleinkinderzahnbürsten, die Reinigung mit Wattestäbchen, Mulltüchern oder Gummizahnbürsten ist nicht zu empfehlen.

Am sinnvollsten ist die Reinigung der Zähne im Liegen (Sofa/ Wickelkommode), sodass Sie eine direkte Sicht auf die zu reinigenden Zahnflächen haben. Halten Sie die Wangen und Lippen mit dem Zeigefinger der einen Hand ab, und putzen Sie systematisch die Kauflächen, die Außen- und Innenflächen der Zähne (KAI). Fangen Sie immer auf der gleichen Seite an (Kauflächen = 4 Abschnitte : unten rechts/oben rechts, dann unten links/oben links- Außenflächen = 3 Abschnitte : Zähne zusammenbeißen lassen rechts hinten anfangen, bis zur Mitte vorkreisen, dann links hinten anfangen, bis zur Mitte vorkreisen Innenseiten = 6 Abschnitte: von rot nach weiß und/oder Abrolltechnik).

Ein Hauch von Kinderzahnpaste gewöhnt die Kinder an den Geschmack und schützt die Zähne durch Fluorid. Wichtig sind die täglichen regelmäßigen Putzgewohnheiten, jeweils nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Wenn Sie dabei immer wieder erwähnen, wie gut und wichtig Zähneputzen ist, prägt sich Ihrem Kind diese Tatsache dauerhaft ein.

2. Kleinkind : Kind putzt Kauflächen, Eltern putzen Außen- und Innenflächen

Aufgabe für das Kind: Reinigung aller 4 Kauflächen mit Horizontaltechnik.

Das Prinzip ist hier, dass das Kind den Bewegungsablauf an den unteren Zähnen unter Sicht einstudiert und dann an den oberen Zähnen, die man im Spiegel ja nicht sehen kann, richtig ausführt. Angefangen wird immer auf der gleichen Seite (bevorzugte Mal-Hand) und zwar unten. Unter Beobachtung der Zähne und der Putzbewegung soll Ihr Kind die Kauflächen der unteren Zähne etwa 15-20 mal vor und zurück bürsten. Die Dauer lässt sich durch einen Reim oder ein Liedchen gut festlegen („Hin und her, hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer.“).

Jetzt dreht Ihr Kind die Zahnbürste um und führt die unten eingeübte Bewegung an den Kauflächen der oberen Zähnen aus. Anfangs können Sie Ihrem Kind hier ruhig die Hand führen. Die andere Seite wird nach dem gleichen Prinzip von Ihrem Kind alleine geputzt, und dann dürfen Sie nicht mit Lob sparen. Die Reinigung der Außen- und Innenflächen erfolgt - wie oben beschrieben- zunächst durch die Eltern, ab mittlerem Kindergartenalter auch schon durch Ihr Kind, je nach Interesse oder Geschick.

3. Älteres Kindergartenkind (3-4,5 Jahre): Kind putzt Kau- und Außenflächen, Elter putzen Innenflächen

Aufgabe für das Kind: Putzen der Kauflächen wie oben beschrieben, Reinigung der 3 Außenflächen mit Rotationstechnik

Die Kinder können jetzt mit voller Absicht „Kreise“ oder „Bälle“ mit der Zahnbürste auf die Zähne malen. Die Außenflächen werden hierzu in drei Abschnitte eingeteilt. Als Kontrolle im Spiegel dient die Beule in der Wange, die durch die Zahnbürste hervorgerufen wird. Begonnen wird hinten auf der Anfangsseite, lassen Sie Ihr Kind Kreise oder Bälle auf die Zahnaußenflächen malen und dabei von hinten nach vorne zur Mitte wandern, auch hier hilft ein Reim oder ein Liedchen („Rundherum, rundherum, Zähneputzen ist nicht dumm“). Nach Reinigung der zweiten Seite werden vorne noch die Frontzähne nach dem gleichen Prinzip gesäubert. Die Innenseiten werden weiterhin von den Eltern geputzt.

4. Schulkind oder Vorschulkind (5-6 Jahre): Kind putzt selber

Aufgabe für das Kind: Putzen von Kau- und Außenflächen wie oben beschrieben, Reinigung der Innenflächen mit Wisch- oder Rolltechnik

Die Innenflächen werden in 6 Abschnitte eingeteilt, auch hier ist systematisches Vorgehen wichtig. Weil diese Bewegung anfangs nicht einfach auszuführen ist, ist die visuelle Kontrolle durch Beobachtung der Bewegung im Spiegel notwendig, zunächst wird von Rot nach Weiß geputzt, später kann man zur Rolltechnik übergehen.

Angefangen wird unten hinten auf der Anfangsseite, dann oben weiterputzen. Die zweite Seite wird genauso geputzt, zum Schluss werden die Frontzahnbereiche unten und oben gereinigt („Blitzblank, blitzblank, sagen die Zähne vielen Dank.“).

Zeigen Sie Ihrem Kind nun noch, wie es mit der Zahnseide die Zahnzwischenräume sauber halten kann, aber denken Sie daran, dass sie den Erfolg Ihres Zahnputztrainings auch kontrollieren.

Sollten Sie noch Frage haben, wenden Sie sich bitte an unser Team.