

Empfehlungen für gesunde Kinderzähne

Liebe Eltern,

Mit diesem Aufklärungsblatt wollen wir Ihnen einige hilfreiche Tipps zur Pflege der Zähne Ihres Kindes geben!

Die Zeit nach der Geburt

Zahnpflege sollte schon von Geburt an eine Rolle spielen! Beim noch zahnlosen Baby streichen Sie regelmäßig mit dem Finger über den Kieferkamm und massieren ihn vorsichtig. So gewöhnt sich Ihr Säugling an den Fremdkörper im Mund und Sie fühlen wie aus einem weichen Kieferkamm eine harte Zahnleiste wird.

Der erste Milchzahn

Die ersten Zähne, die bei Ihrem Kind in die Mundhöhle durchbrechen, sind die unteren mittleren Schneidezähne. Dies geschieht etwa im Alter von 6 bis 9 Monaten. Sobald der erste Schneidezahn vorhanden ist, reinigen Sie diesen täglich mindestens einmal, am besten vor dem Schlafengehen, mit einer Kinderzahnbürste oder einem Wattestäbchen.

Einige geeignete Situationen für die Zahnpflege

Folgende Gelegenheiten erleichtern Ihnen und Ihrem Kind das Zähneputzen:

→ beim Windelwechseln: Auf dem Wickeltisch wird der Kopf Ihres Kindes durch ein Nestchen gestützt. Mit Ihrer freien Hand können Sie die Händchen des Kindes leicht festhalten.

→ auf dem Schoß: Legen Sie das Baby auf Ihren Schoß, so dass Sie guten Blickkontakt zu Ihrem Kind haben. Die Beinchen können rechts und links von Ihrem Körper frei strampeln und die Hände des Kindes beschäftigen Sie mit einer zweiten Kinderzahnbürste oder einem Spielzeug.

Ab dem 2. Geburtstag

Kinder finden schon bald selbst Interesse am Zähneputzen. Sie sollten Ihrem Kind auch die Möglichkeit und die Zeit zum Selberputzen geben. Anschließend putzen Sie alle Zähne gründlich nach. Dafür benutzen Sie eine weiche Kinderzahnbürste mit einer etwa erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste.

Gewöhnen Sie Ihr Kind schon jetzt an das tägliche Zahnputz-ritual nach dem Frühstück und nach dem Abendessen. Um das Interesse Ihres Kindes am Zähneputzen zu fördern, sollten Sie es dem Kind so einfach wie möglich machen. Kann sich ihr Kind beim Zähneputzen im Spiegel beobachten? Vielleicht können Sie eine Spiegelfliese in Kopfhöhe Ihres Kindes im Badezimmer anbringen!

Kommt Ihr Kind ans Waschbecken? Vielleicht haben Sie einen Hocker, so dass sich Ihr Kind gut übers Waschbecken beugen und den Mund und die Zahnbürste alleine ausspülen kann.

Vergeht die Zeit beim Putzen viel zu langsam? Mit einer Eieruhr vergeht die Zeit zwar nicht schneller, aber man kann ihr dabei zuschauen.

Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und -putzbecher selbst auswählen, Sie kaufen für sich schließlich auch die Bürste, die Ihnen am besten gefällt.

Phasenweise wehren sich Kinder gegen die Zahnpflege durch die Eltern; in diesen Fällen spielt Ablenkung eine wichtige Rolle. Singen Sie ein Zahnputzlied oder erzählen Sie eine Zahnputzgeschichte. Wenn es einmal gar nicht anders geht, ist auch einmal Zähneputzen vor dem Fernseher oder im Bettchen erlaubt.

Wichtig!

Zwingen Sie Ihr Kind **nie** unter Androhung von Zahnschmerzen oder gar eines Zahnarztbesuchs zum Zähneputzen!

- Zähne putzen soll Spaß machen! -

Erster Zahnarztbesuch

Kinder wollen von Natur aus lernen und entdecken, deshalb sollten Sie Ihr Kind schon so früh wie möglich mit in die Zahnarztpraxis bringen - also am besten schon bei einem kurzen Besuch von Ihnen. So kann das Kind als Unbeteiligter die Zahnarztpraxis und den Ablauf einer Untersuchung des Mundes zwanglos beobachten und erste Eindrücke sammeln.

Eine Untersuchung der Kinderzähne sollte nach dem Durchbruch der letzten Milchzähne mit Vollendung des zweiten Lebensjahres erfolgen.

Bei diesen ersten Besuchen gewöhnen Sie Ihr Kind an die fremde Umgebung mit ihren Gerüchen und Geräuschen. Häufig findet bei diesen Terminen keine Untersuchung der Zähne statt, sondern wir geben Ihrem Kind Zeit uns einfach nur kennen zu lernen.

Dabei sollten Sie beachten, dass Sie Ihr Kind nie zu einer Behandlung mitbringen, vor der Sie selbst Angst haben, denn Ihr Kind wird diese Abneigung intuitiv spüren.

Weitere Empfehlungen finden Sie im Internet unter:

- Nuk-Fibeln unter www.nuk.de
- www.kinderzahnheilkunde-online.de.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung!

- für gesunde Zähne – ein Leben lang!

Ihr Team der Zahnarztpraxis Dr. Mayer

Qmarbeitsanweisungen/03prophylaxe/gesunde_kinderzaehne_flyer.doc