

Hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer

Oder doch? Wir fragten zwei Kinderzahnärztinnen, wie das ideale **PUTZPROGRAMM** vom Baby- bis ins Schulalter aussieht

Sollte man schon vor dem Durchbruch des ersten Zähnhens bei Babys putzen üben?

Keine schlechte Idee. Kinderzahnärztin Dr. Jacqueline Esch aus München rät: „Massieren Sie den Kieferkamm Ihres Kindes ruhig von Geburt an sanft mit einem befeuchteten Wattestäbchen oder einem Mundpflege-Fingerling. Am besten nach jedem Stillen beziehungsweise nach jeder Mahlzeit.“ Dieses Ritual hat zwei Effekte: Die Kleinen gewöhnen sich an die tägliche Mundhygiene, empfinden sie später als selbstverständlich. Und die Massage tut gut, wenn die ersten Milchzähnen drücken.

Welche Zahnbürste ist die richtige?
Ein kleiner Borstenkopf mit wei-

chen Borsten schon das sensible Zahnfleisch. Achten Sie auf die Altersangaben der Hersteller, dann liegen Sie mit der Größe des Bürstenkopfes und der Länge und Dicke des Griffs ab dem ersten Zahn richtig. „Sobald erste Abnutzungerscheinungen zu sehen sind, also die Borsten schräg abstehen, gibt es eine neue Zahnbürste“, so

Den folgenden Reim können sich auch Kleinere leicht merken:

*Ritsche, ratsche, hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer.
Kreise, Kreise, rundherum,
Zähneputzen ist nicht dumm.
Wir fegen aus, wir fegen aus,
die Krümel müssen alle raus.*

Jacqueline Esch. Das kann anfangs häufig der Fall sein, weil gerade Kleinkinder gerne auf der Bürste herumkauen.

Welche Zahnpasta und wie viel davon sollen wir nehmen?

Ab dem sechsten Lebensmonat empfehlen Experten einmal täglich einen erbsengroßen Klecks Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 0,05 Prozent (entsprechend 500 ppm). „Nach dem ersten Geburtstag wird diese Zahnpasta zweimal täglich verwendet“, sagt Esch. Nehmen die Kinder Fluoridtabletten ein, sollten Eltern aber fluoridfreie Zahncreme wählen. Kinderzahnärztin Dr. Monika Prinz-Kattinger aus Essen sagt: „Aus zahnärztlicher Sicht empfehle ich aber fluoridierte Zahnpasta statt Tabletten. Fluorid auf den Zahn direkt aufzutragen, beugt Karies un-

serer Meinung nach effektiver vor.“

Ab wann kann man elektrisch putzen?

„Manche Kinder sind mit drei Jahren soweit, andere schon mit anderthalb – und manche trauen sich gar nicht, weil sie Angst davor haben“, hat Monika Prinz-Kattinger festgestellt. Elektrisch putzen ist generell kein Muss. Ob die Zahnbeläge akkubetrieben oder von Hand gründlich entfernt werden, macht keinen Unterschied. Einen Vorteil sieht die Expertin bei Elektro-Bürsten mit Andrucksensor: „Die Bürste stoppt, wenn zu viel Druck ausgeübt wird. Beim manuellen Putzen haben das oft weder die Eltern, noch das Kind so genau im Gefühl und das Zahnfleisch wird dann manchmal wund.“

Bis zu welchem Alter müssen Eltern nachputzen?

Viel länger, als sie wahrscheinlich denken – nämlich ungefähr bis zum neunten Lebensjahr. „Erst, wenn Schulkinder eine schöne Schreibrift entwickelt haben, ist die Motorik zum Selberputzen ausgereift. Erst dann erwischen die Kinder wirklich alle Ecken und Kanten der Zähne“, erklärt Jacqueline Esch. Davor heißt es: Die Kleinen putzen vor, so gut es geht, Mama oder Papa bürsten nach.

Was tun, wenn das Kind sich sträubt?

Manche veranstalten ein Riesen-theater oder pressen unerbittlich die Lippen zusammen. Da ist Einfühlungsvermögen gefragt, sagt Monika Prinz-Kattinger: „Viele Kinder sind im Mundraum hochsensibel und empfinden das Putzen als unangenehm. Gehen Sie möglichst spielerisch an die Sache heran.“ Um eine bereits angespannte Situation zu entschärfen, rät Esch, mal nicht im Bad, sondern im Kinderstuhl, auf dem Wickeltisch unter dem drehenden Mobile oder auf Mamas Schoß zu putzen. „Stram-

Oder Sie probieren es mit einem Zahnputz-Lied (Melodie: Ein Männlein steht im Walde):

*Wir putzen unsere Zähne
von rot nach weiß.
Wir führen unsere Bürste
stets rund im Kreis.
Morgens, wenn ich früh aufstehe,
abends, wenn zu Bett ich geh',
putz ich meine Zähne
so weiß wie Schnee.*

pelt Ihr Kind tatsächlich wie wild, muss der andere Elternteil mithelfen. Da empfiehlt sich die Knie-zu-Knie-Position.“ Dazu sitzen die Erwachsenen Knie an Knie auf zwei Stühlen gegenüber. Der Hinterkopf des Kindes ruht in Mamas Schoß, der Po in Papas Schoß oder umgekehrt. Die Zähne werden im Liegen geputzt, Arme und Beine kann man auf diese Weise sanft in Zaum halten. Beide Expertinnen sind sich einig: Auch, wenn es sich mühsam gestaltet, ist Zähneputzen nicht verhandelbar!

Können lustige Reime und Lieder die Zahnpflege leichter machen?

Auf jeden Fall! Vielleicht erfinden Sie gemeinsam mit dem Nachwuchs ein Zahnputz-Gedicht, in dem ein schnappendes Krokodil oder ein gähnender Bär vorkommen, die ihre Zähne zeigen.

Können Kinder auch schon Zahnseide benutzen?

Kommt darauf an, meint Monika Prinz-Kattinger. „Stehen die Zähne so weit auseinander, dass man ohne Probleme an alle Zahnflächen mit der Bürste rankommt, muss das nicht sein.“ Allerdings liegen die Kontaktflächen der Backenzähne meist dicht an dicht und da kann dann Zwischenraumkaries entstehen, wenn Sie keine Zahnseide verwenden. „Lassen Sie sich die richtige Technik am besten vom Zahnarzt zeigen, denn da braucht es schon ein gewisses Geschick, vor allem, wenn das Kind vielleicht nicht ganz stillhält.“

Ist es schlimm, wenn man das Putzen mal auslässt?

Das Kind ist im Auto eingeschlafen oder hat einen schlimmen Quengel-Tag. Dann kann man doch einmal das Zähneputzen ausfallen lassen ... „Lieber nicht“, so Jacqueline Esch, „denn erfahrungsgemäß werden Eltern, die sich auf solche Ausnahmen einlassen, mit der Zeit eher nachlässig.“ Zweimal täglich wird geputzt, auch bei schlechter Laune oder halb schlafend im Bett.

In der Kita werden keine Zähne geputzt. Ist das schlimm?

Nein. „Es genügt, wenn täglich morgens und abends gründlich geputzt wird“, sagt Monika Prinz-Kattinger. „Sie können Ihrem Kind vermitteln, nach dem Essen ein Glas Wasser zu trinken. Damit werden auch schon viele schädliche Säuren weggespült.“

Müssen wir wirklich immer drei Minuten lang durchhalten?

„Das ist nur ein Richtwert“, beruht Prinz-Kattinger. „Jede Sekunde Putzen ist wertvoll. Putzen Sie nach dem K-A-I-Prinzip: immer Kauflächen – Außen – Innen, an jedem einzelnen Zahn.“ Wenn Sie damit nach anderthalb oder zwei Minuten fertig sind, ist das auch okay. *Tanja Pöpperl*



Na, alle Zähnen sauber? Die Kleinen dürfen selbst ran, Mama oder Papa putzen nach

UNSER EXPERTINNEN



Dr. Jacqueline Esch
ist Kinderzahnärztin aus München



Dr. Monika Prinz-Kattinger
ist Kinderzahnärztin aus Essen