

BABA, ZAHN- TEUFERL!

TEXT *Susanne Lehrner*

VON ANFANG AN. Putzen ab dem ersten Zahn, und zwar auf möglichst entspannte Art: Wie Eltern mit ihren Kindern ein gutes Zahnpflegeritual etablieren – und warum man schon mit dem Baby zum/r ZahnärztIn gehen sollte.

FOTOS *Getty Images*

Zähne putzen, Zähne putzen muss ein jedes Kind. Zähne putzen, Zähne putzen, bis sie sauber sind!“ Eltern von kleinen Kindern haben das bekannte Kinderlied jetzt vielleicht im Ohr, oder aber ein anderes, denn rund um das Thema „Zähne putzen mit Kindern“ gibt es unzählige Lieder, Bücher, Videos oder Apps, die das tägliche Ritual attraktiver machen sollen. Denn die meisten Kinder putzen ihre Zähne nicht wahnsinnig gern, und auch für Eltern stellt das Zähneputzen oft eine angst-

behaftete Situation dar – vielleicht aufgrund eigener Erfahrungen mit schmerzhaften Zahnbehandlungen oder aus Sorge vor möglichen Kariesfolgen bei ihren Kindern. Trotzdem ist die Zahnpflege der Kinder sehr wichtig und sollte wie andere Pflegerituale (etwa Windelwechseln und Händewaschen) zur ganz normalen Routine gehören und mit der gleichen liebevollen Haltung von den Eltern begleitet werden. Worauf Eltern beim Zähneputzen mit Kindern verschiedener Altersstufen genau achten sollten und warum ein gesundes Milchgebiss so wichtig für die bleibenden Zähne ist.

BABYS

0–2 Jahre

Mit der Zahn- und Mundhygiene kann man nicht zu früh beginnen. Bereits vor dem ersten Zahn sollte man die Zahnleisten mit einem nassen Fingerling, eine Art Fingerhut mit weichen Noppen, oder einem feuchten Waschlappen während der täglichen Routine am Wickeltisch etwas massieren – so gewöhnt sich das Baby an die spätere Zahnpflege. Auch wenn die ersten Zähnchen zwischen dem vierten und achten Lebensmonat durchbrechen, kann man den Fingerling weiterverwenden. Ist der erste Zahn komplett draußen, geht's los: Zweimal täglich mit einer weichen Babyzahnbürste und einem Hauch spezieller Babyzahnpaste putzen – bis zum zweiten Geburtstag auf eine erbsengroße Menge Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm erhöhen. Wenn im Alter von ca. 2,5 Jahren dann alle 20 Milchzähne da sind, sollte man (allerspätestens) das erste Mal zu Zahnarzt oder Zahnärztin – und dann alle sechs Monate zur Kontrolle.

KLEINKINDER

2–5 Jahre

Kinder lernen durch Nachahmung, daher sollte man stets auch vor oder mit ihnen gemeinsam Zähne putzen. Im Alter von 2–3 Jahren kann man den Kindern dafür im Bad einen kleinen Tisch mit Spiegel, Zahnputzbecher, Zahnbürste und -paste herrichten. Kinder können zu putzen beginnen, die Eltern müssen jedoch jedes Mal nachputzen.

Dort oder in der Badewanne können sie auch üben, auszuspucken und zu spülen. Eltern sowie Kinder sollten sich eine Putz-Systematik aneignen, etwa die KAI-Technik: Zuerst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenseiten der Zähne putzen. Es gilt: Zweimal am Tag Zähne putzen mit je einer erbsengroßen Menge

Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1.000 ppm. Wenn die Milchzähne eng stehen, dann kann man etwa ab vier Jahren sogenannte Floss-Zahnseide verwenden. Profitipp: Das Nachputzen und Zahnseidefädeln klappt am besten, wenn das Kind liegt. Der Erwachsene sitzt hinter dem Kopf des Kindes und kann so alle Zähne optimal erreichen.



KINDER

6–12 Jahre

Dieses Alter bezeichnet man als Wechselgebissphase: Die Zähne beginnen zu wackeln, fallen aus und die bleibenden Zähne brechen durch. Ab dem sechsten Geburtstag wird zweimal am Tag eine erbsengroße Menge Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1.450 ppm (entspricht dem Gehalt von Zahnpasten für Erwachsene) verwendet.

Im Vorschulalter von fünf bis sechs Jahren kann man die Kinder in der Früh selbst putzen lassen und nur mehr am Abend nachputzen. Als Faustregel gilt: So lange nachputzen, bis die Kinder flüssig Schreibrift schreiben können; trotzdem immer wieder kontrollieren. Gegen etwaige Motivationstiefs helfen lustige Zahnputz-Apps und elektrische Zahnbürsten.

Neben der halbjährlichen Kontrolle bei Zahnarzt oder Zahnärztin empfiehlt sich auch eine spielerische professionelle Mundhygienesitzung, um die richtige Zahnpflegetechnik zu lernen. Dort kann auch Zahnputzmuffeln durch spezielle Zahnfärbetabletten oder -spülungen (gibt's auch für zu Hause!) gezeigt werden, wo besser geputzt werden sollte.

KLEINE HELFER

Im Mund gibt es ein komplexes Zusammenspiel aus Zähnen, Speichel (Konsistenz, pH-Wert, Pufferkapazität), Biofilm, Bakterien, Nahrungszufuhr, Häufigkeit des Putzens etc. – und damit unterschiedliche Gründe für die Entstehung von Karies. Die Zusammensetzung des sogenannten Mikrobioms im Mundraum gewinnt in der Forschung gerade sehr an Aktualität. Durch richtige Ernährung können die guten Bakterien gezielt unterstützt werden. Für ein gesundes Mundklima bereits im Kindesalter sind folgende Punkte wichtig:

- » Häufige Zwischenmahlzeiten und Snacks vermeiden.
- » Von der Brust zum Becher: Beim Stillen wird mit der Muttermilch wichtige Keimflora auf das Kind übertragen.

Später am besten Wasser als Hauptgetränk reichen (aus dem Becher oder Glas – Saftflascherl vermeiden!).

- » Zuckerimpulse reduzieren: Einmal am Tag eine Süßigkeit, am besten zu einer Mahlzeit dazu, ist in Ordnung; anschließend Wasser trinken und eventuell einen Xylitkaugummi kauen.
- » Ausgewogene, gesunde Mischkost mit Gemüse, Obst, komplexen Kohlenhydraten, guten Fetten (Fleisch, Olivenöl, Fisch, Eier), fermentierten Nahrungsmitteln (Naturjoghurt, Käse, Sauerkraut – enthalten die guten Milchsäurebakterien) und Knochensuppen (Kollagen!).
- » Nahrungsmittel mit Vitamin D, K2 und A sind wichtig für die Zähne und das Immunsystem.

JUGENDLICHE

ab 12 Jahren

Ab etwa zwölf Jahren haben die meisten Kinder ein vollständiges bleibendes Gebiss. Tragen sie eine fixe Zahnsperre, ist dadurch das Kariesrisiko erhöht und die Zahnputztechnik muss angepasst werden. In der Pubertät kommt es durch die hormonelle Umstellung zu einer Veränderung der oralen Keimflora und so leichter zu Zahnfleischentzündungen. Die tägliche Zahnpflege mit (elektrischer) Zahnbürste und Zahnseide sowie regelmäßige Kon-

trollen und Mundhygienetermine gelten weiterhin.

In diesem Alter müssen die Kinder lernen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen – schließlich sollen die neuen bleibenden Zähne ein Leben lang gesund erhalten bleiben. Manchmal hilft es auch, wenn (abgesehen von den Eltern) eine außenstehende Person noch einmal erklärt, warum regelmäßige Zahnpflege so wichtig ist.

PUTZPLAN

Spaß beim Putzen, Zahnpasten und Mundspülungen, die schmecken, und Neues für die Mundflora.



GUT FÜR GROSS ...

1. ORAL-B. Elektrische Zahnbürste Genius X für perfekte Sauberkeit bei jedem Putzstil, € 369,99. **2. LOOVARA.** Das CBD5 Mundpflegeöl wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend; € 24,95, loovara-cbd.com. **3. TEPE.** Zungenreiniger für frischen Atem, € 4,99, z. B. bei Bipa.



... KLEIN ...

1. LISTERINE. Die Smart Kidz-Mundspülung schützt vor Karies und stärkt die Zähne; 500 ml, € 4,49. **2. PLAYBRUSH.** Spielend putzen mit der Kinderzahnbürste Smart inkl. vier Gratispielen und Smartphonehalterung; € 24,99. **3. ORBI-MED.** Pflegt Milchzähne: Zahnpasta Kinder, 50 ml, € 4,99.



... UND DIE UMWELT!

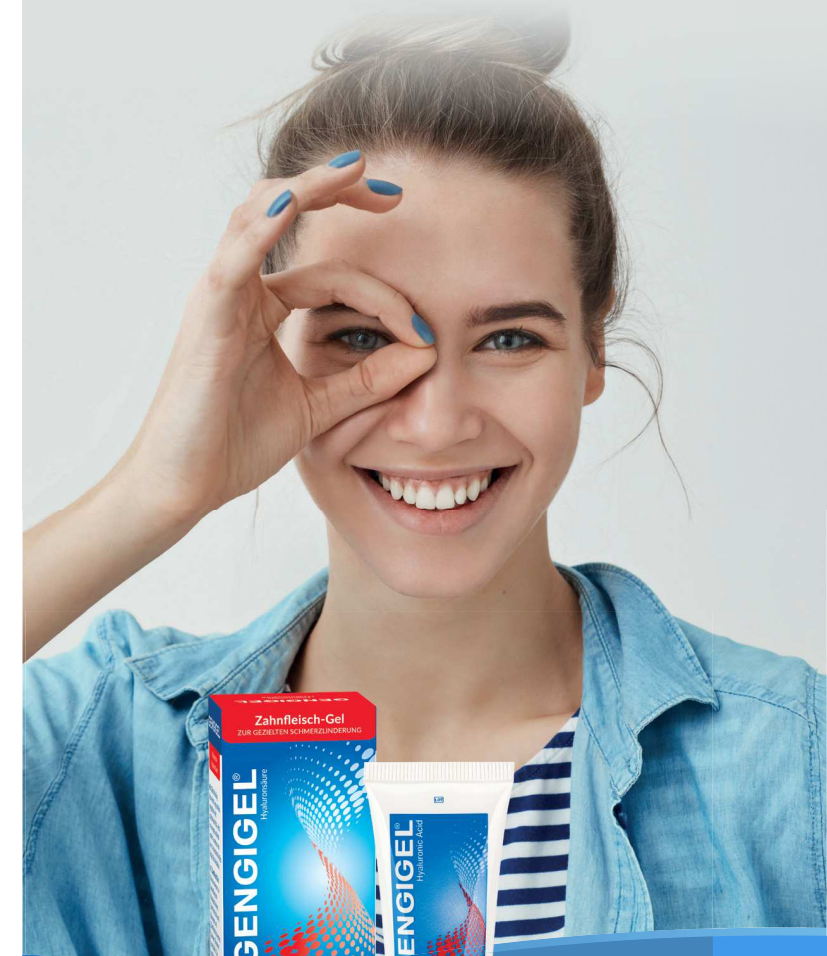
1. HUMBLE BRUSH. Jeder Kauf der Bambuszahnbürste fördert weltweite Zahngesundheitsprojekte für Kinder – € 2,95, bei dm. **2. RINGANA.** Natürliche All-in-one-Zahnpflege, 125 ml, € 13,20, ringana.com. **3. SWISS DENT.** Stärkt mit natürlichen Enzymen: Biocare-Zahncreme, um € 18,90.

REDAKTION Birgit Brieber FOTOS beigestellt

GENGIGEL®

000

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL

Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

Mildert blutendes Zahnfleisch,
reduziert Schmerzen und
beseitigt Aphthen.

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

MEDIS

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY



VORBILDWIRKUNG. Man kann tun, was man will – die Kleinen machen einem doch alles nach. In diesem Fall eine gute Sache, denn regelmäßiges Zähneputzen will geübt sein.

Ausspucken und -spülen kann man den Kindern gut ab etwa zwei Jahren beibringen, etwa in der Badewanne. Eine gute Reihenfolge ist: Speisereste ausspülen, Zähne putzen und nachher die Zahnpasta ausspucken. Das Spülen danach ist nicht so wichtig, denn die kleine Menge Zahnpasta, die dann noch vorhanden ist, kann auf den Zähnen bleiben. Generell ist der Fluoridgehalt in den Kinderzahnpasten so gewählt, dass bei altersgerechter Dosierung auch ein Verschlucken nicht schädlich ist. Tipp: Es gibt auch spezielle Zahnputztrainings beim Kinderzahnarzt. — **Ab wann dürfen Kinder mit einer elektrischen Zahnbürste putzen?**

Ich empfehle elektrische Zahnbürsten bei kleineren Kindern ab ca. zwei Jahren für die Eltern zum Nachputzen – allerdings mit einem Kinder-Handstück. Mit der elektrischen Zahnbürste selbst zu putzen empfehle ich erst ab dem Vorschulalter. Zähneputzen sollte generell unter Aufsicht erfolgen – kein Herumlaufen mit der Zahnbürste im Mund! Die Kinder können gern abwechselnd Handzahnbürste und elektri-

SPRECHSTUNDE

Marie-Therese Brenner, Kinderzahnärztin aus Wien mit Schwerpunkt präventive Zahnheilkunde, möchte ihre kleinen PatientInnen ab dem ersten Zahn sehen, damit der Gang zu Zahnarzt oder Zahnärztin etwas ganz Normales wird.

— **Warum ist Zahnpflege bei Kindern so wichtig?**

Marie-Therese Brenner: Milchzähne haben einen dünneren Zahnschmelz als bleibende Zähne, auch der Mineralgehalt ist geringer und sie sind somit säureanfälliger. Es gilt, bereits die Milchzähne möglichst lange gesund zu erhalten, da sie sehr wichtig für die Kaufunktion sowie die Kiefer- und Sprachentwicklung sind – und letztlich auch Platzhalter für die bleibenden Zähne.

— **Wie lernt mein Kind, richtig und vor allem gerne Zähne zu putzen?**

Das Wichtigste ist die Vorbildwirkung, indem man selbst

regelmäßig Zähne putzt und zum Zahnarzt geht. Vermitteln Sie den Kindern liebevoll, dass das Zähneputzen zur ganz normalen täglichen Routine dazu-

räusche machen oder denken Sie sich spannende und lustige Geschichten aus, in denen Sie die gefährlichen Kariespiraten suchen und wegputzen. Ändern

„Milchzähne sind *wichtige Platzhalter* für die bleibenden Zähne.“

gehört. Im Kleinkindalter muss man zeitweise kreativ werden, indem man etwa Zahnputzlieder singt oder das Kind zuerst dem Teddybären oder den Eltern die Zähne putzen darf. Lassen Sie die Zähne Tierge-

Sie den Schauplatz: Putzen Sie mal auf der Couch oder zu einer anderen Uhrzeit – wichtig ist das Dranbleiben!

— **Spülen, putzen, spucken – ab wann und in welcher Reihenfolge?**

sche Zahnbürste verwenden – das schult die Motorik. Bei den elektrischen Zahnbürsten gibt es häufig Apps, die zur Motivation und zum Putztraining genutzt werden; alternativ gibt es auch Aufsätze für Handzahnbürsten.