

Liebe Eltern,

Milchzähne sind genauso wichtig wie bleibende Zähne. Mit den Milchzähnen lernt Ihr Kind, feste Speisen zu **essen** und zu **sprechen**.

Daher ist es wichtig, **Schäden** an den Milchzähnen zu **vermeiden**. Gleichzeitig legen Sie bei Ihrem Kind den Grundstein für eine **lebenslange Zahnpflege**, indem Sie es an das tägliche Zähneputzen gewöhnen.

Zwischendurch wehren sich Kinder gegen das Zähneputzen. Diese **Trotzphasen** sind normal. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen und bleiben Sie beharrlich. Ihre Mühe lohnt sich!

Ablenkung hilft!

Beim Zähneputzen...

- ... etwas Lustiges erzählen,
- ... Musik hören,
- ... kleine „Zahnteufelchen“ mit der Zahnbürste jagen oder
- ... Kuss auf Stirn, Nase, Hände - danach schmust die Zahnbürste mit den Zähnen.

Das Zähneputzen passiert dann einfach nebenbei.

Vorweg: Milchzähne sollten nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. **2x täglich** putzen Sie mit **wenig** Zahnpasta, nach weiteren Mahlzeiten nur mit Wasser.

Früh beginnen: 0-2 Jahre

Beginnen Sie die Zahnpflege **mit dem ersten Milchzahn**. Bis zum 2. Geburtstag putzen Sie am besten morgens und abends mit einer Lernzahnbürste und einer **reiskorn-großen Portion fluoridhaltiger Kinderzahnpaste** (1000 ppm Fluorid). Sie ziehen dazu die Lippen Ihres Kindes sanft nach unten bzw. oben. Dann putzen Sie die vorhandenen Zähne vorsichtig vom Zahnfleisch zum Zahn.



Eine passende Technik finden

Auf dem Wickeltisch...

Das Köpfchen Ihres Kindes **ruht** in einem Handtuch-Nest, damit es sich nicht wendet. Mit der einen Hand können Sie Ihr Kind leicht festhalten, mit der anderen Hand kann geputzt werden.

.... oder auf dem Schoß

Nehmen Sie Ihr Kind so auf den Schoß, dass Sie es **anschauen** können. Dabei sollten die Beinchen strampeln können.

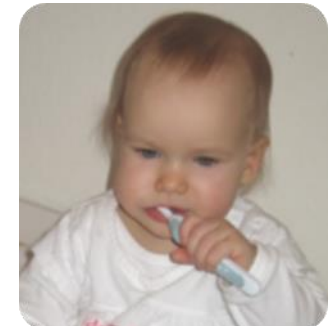


Stützen Sie das Köpfchen mit der einen Hand ab, während Sie mit der anderen Hand putzen.

Egal ob Ihr Kind bei der Zahnpflege liegt oder sitzt, es wird die Zahnpasta **verschlucken**. Deshalb verwenden Sie immer ganz wenig Zahnpasta.

Mitmachen wollen

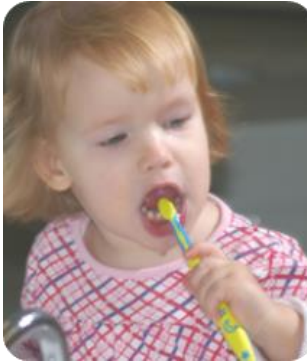
Bald will Ihr Kind **selber putzen**. Dabei sind Sie ein großes **Vorbild**. Kinder lieben es, ihren Eltern nachzueifern.



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **nicht** mit der Zahnbürste im Mund **herumläuft**. Es kann fallen und sich dabei mit der Zahnbürste verletzen.

Üben und Nachputzen

Auch wenn sich Ihr Kind sehr bemüht, so kann es doch noch nicht gründlich putzen.



Loben Sie ihr Kind, damit es die Freude am Zähneputzen behält - **und putzen**

Sie immer nach. Das elterliche Nachputzen kann **kuschelig** stattfinden, z.B. im Kinderbett oder auf Ihrem Schoß.

Ab dem 2. Geburtstag können Sie anfangen, mit Ihrem Kind **das Ausspucken** zu üben.



Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Dr. Inka Goddon
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Tel.: 023 36 / 93 24 51
www.ak-zahngesundheit-en.de

Immer Ärger mit dem Zähneputzen?



für Eltern von Kleinkindern
(0-2 Jahre)