



Bild: Elmex-Forschung

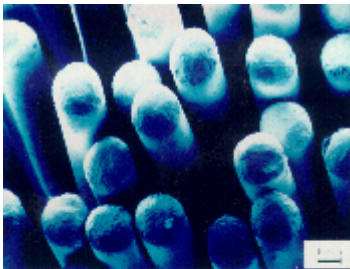
Die richtige Zahnpflege für Kinder

Überlegungen zur richtigen Zahnpflege bei Kindern müssen immer das jeweilige Alter des Kindes berücksichtigen.

Wann beginnen ?

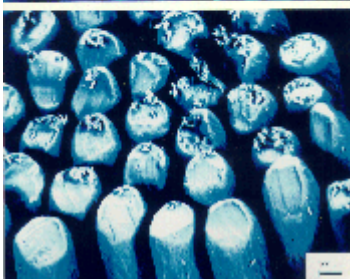
Eindeutig: sobald die ersten Zähne durchgebrochen sind muss mit der Zahnpflege begonnen werden. Da in diesem Alter (1 - 2 Jahre) die Mundöffnung oft nur sehr unvollständig gelingt, sollten die Eltern das Sauberwischen der Zähne mit einem Wattestäbchen betreiben. Ab einem Alter von 6 Monaten können Kinder bereits beobachten und deswegen kommt der Beispielfunktion der Eltern eine grosse Rolle zu. Die Kinder sollten also bei der Mund- und Zahnpflege der Eltern zugegen sein. Auf diese Weise wird ihr Nachahmungstrieb angeregt. Sie benutzen die ihnen gegebenen Zahnbürste zwar wenig zielgerichtet, aber die eigentliche Zahnreinigung ist ja immernoch die Sache der Eltern...

Eigenschaften einer Kinderzahnbürste



Die Bürste sollte einen kleinen, abgerundeten Bürstenkopf mit einem planen Bürstenrelief besitzen. Der Griff sollte kompakt und leicht abgewinkelt sein. Die Bosten sollten weich und abgerundet sein. Harte bzw. geschnittene Bosten mit scharfen Kanten (unteres Bild) erhöhen die Verletzungsgefahr.

Zum „Nachputzen“ durch die Eltern gibt es Bürsten, die zwar den kleinen Kopf für Kinder besitzen, der Griff aber ist der einer Erwachsenenzahnbürste. Dies kann die Arbeit für die Eltern etwas erleichtern.



Quelle: Elmex-Forschung

„Umstieg“ ab 2

Je besser sich die manuelle Geschicklichkeit des Kindes entwickelt, desto kann es selbst bei der Reinigung seiner Zähne mitwirken. Das geeignete Werkzeug dazu ist eine gut in der kindlichen Hand liegende Zahnbürste. Der Bürstenkopf sollte beim Putzen ca. 2 Zähne erfassen. Kinder „schrubben“ in diesem Alter meist nur. Wichtig ist, dass die Eltern im Laufe der Jahre versuchen, die Technik ihrer Kinder zu verbessern: vom horizontalen Schrubb-Bewegungen hin zu rotierenden Putzbewegungen. Das Kind ist

dazu meist ab einem Alter von 4 Jahren in der Lage, manchmal auch erst später. Wichtig ist in dieser Phase, dass die Zahnreinigung zum festen Bestandteil des Tagesablaufes wird. Die bei der „Schrubbtechnik“ zu kurz gekommenen Zahnzwischenräume müssen von den Eltern nachgeputzt werden.

Fluoridzahncremes erst ab 4

Erst wenn das Kind in der Lage ist, den Schaum der Zahncreme auszuspucken, (Kontrolle durch die Eltern) sollten fluoridhaltige Zahncremes zum Einsatz kommen. Das regelmässige Verschlucken von Fluorid-Zahncreme macht eine kontrollierte Gabe von Fluoriden (Fluoridbilanz) unmöglich und sollte deswegen vermieden werden.

System ab 6

Ab ca. 5-6 Jahren kann versucht werden, dem Kind eine systematisch Zahnputztechnik zu vermitteln. Ein systematisches Vorgehen (erst oben, dann unten, erst innen, dann aussen, erst vorn und dann hinten u.s.w) ist wichtig, damit nichts vergessen wird. Jetzt sollte auch die „Rotationsmethode“, die eine bessere Reinigung der Zahnzwischenräume erlaubt, erlernt werden. Da dies erfahrungsgemäss in diesem Alter aber noch immer recht unvollständig gelingt (laut Untersuchungen werden in dieser Altersgruppe maximal 50% der Zahnflächen ausreichend gereinigt) ist auch weiterhin die Kontrolle und das „Nachputzen“ durch die Eltern erforderlich.

Elektrische Zahnbürste für Kinder ?

Elektrische Bürstensysteme sind mittlerweile so gut, dass sie mindestens gleichgut wie Hand-Zahnbürsten reinigen. Die Benutzung durch Kinderhand ist aber nicht unproblematisch. Zwar wird auf der einen Seite die Benutzung durch den Spieltrieb erleichtert, auf der anderen Seite aber sollte das Erlernen einer effektiven „Hand-Methode“ nicht in den Hintergrund rücken oder gar ganz unterbleiben. So gilt die Empfehlung: erst wenn es mit der Hand-Methode bestens klappt, darf auch mit der elektrischen Zahnbürste „gespielt“ werden.



FORUM ZAHNGESUNDHEIT

Eine Initiative der
Zahnärztinnen und Zahnärzte
Baden-Württembergs

Merzhauser Strasse 114-116
79100 Freiburg
Tel. +49 761 4506 352