Zähneputzen ist cool

Tipps für die Zahnpflege Ihres Kindes

Am Putzen führt kein Weg vorbei! Gut, wenn das Putzen schon frühzeitig zum täglichen Ritual geworden ist. Aber auch ältere Putzmuffel kann man noch mit ein paar motivierenden Tricks wieder zum Gerne-Putzer werden lassen. Gut geeignet ist dafür zum Beispiel das Anfärben von Zahnbelägen, welches Putzdefizite aufzeigt. Manche Kinder beeindruckt schon dies alleine. Andere sind da schon etwas „cooler", werden aber aufmerksam die Ohren spitzen, wenn man ihnen erklärt, WAS man denn da angefärbt hat. Zahnbeläge bestehen nämlich nicht nur aus Essensresten, sondern auch aus Bakterien, die sich von dem Zucker aus unserer Nahrung ernähren und auf den Zähnen rasant vermehren. Dabei produzieren diese Bakterien Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und auflösen. Ein „Loch" kann entstehen.

Wer regelmäßig seine Zähne putzt, kann dies verhindern. Ob Kinder dabei lieber mit einer Handzahnbürste oder elektrisch putzen ist Geschmackssache. Die Technik ist entscheidend. Geputzt werden sollte mit der Zahnbürste, mit der das Kind am liebsten putzt. Und wenn man durch die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste kleine Putzmuffel wieder motivieren kann – warum nicht!

Ab dem ersten bleibenden Zahn sollten Kinder anfangen, Junior Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1400-1500 ppm zu verwenden. Bei regelmäßigen Prophylaxe-Besuchen beim Kinderzahnarzt können die Zähne zusätzlich fluoridiert werden. Der Kinderzahnarzt und sein Prophylaxeteam geben dabei zusätzliche Informationen zum Thema „Gesunde Zähne" und kennen den einen oder anderen Trick um aus kleinen Putzmuffeln wieder „Gerne-Putzer" werden zu lassen.

Ab ca. dem 12. Lebensjahr, bei manchen Kindern auch schon früher, zeigen sich langsam die zweiten großen Backenzähne. Auch wenn Sie die Zähne Ihrer Kinder nicht mehr nachputzen sollen oder dürfen, empfiehlt es sich, regelmäßig „einen Blick zu riskieren". Blitzt eine kleine weiße Spitze hinter dem ersten großen Backenzahn aus dem Zahnfleisch hervor, ist dies mit Sicherheit der kleine Neuankömmling. Der Zahnschmelz ist bei neuen Zähnen zunächst noch nicht vollständig durchgehärtet und lässt sich aufgrund seiner Lage mit der Zahnbürste auch schwer erreichen. Um diese neuen Zähne trotzdem gut zu erreichen, sollte man auch schon die kleinste Spitze mit der Zahnbürste quer überputzen, d. h. der Griff der Zahnbürste zeigt dafür nach außen statt nach vorne.

Nicht vergessen: Die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder sog. Interdentalbürsten reinigen. Denn gerade hier setzen sich Beläge fest, die man mit der Zahnbürste nicht richtig erreicht und die die Zähne angreifen.

Bundesverband der Kinderzahnärzte