Bundesverband der Kinderzahnärzte

Zahnpflege – Gewusst wie

Von Geburt an können Sie den zahnlosen Kiefer Ihres Kindes mit Ihrem sauberen Finger, einem Fingerling oder einer weichen Zahnbürste sanft massieren. Durch die Kieferkamm-Massage gewöhnt es sich an die Mundpflege. Morgens und abends in die Körperpflege integriert, bereitet dies auf das Zahnpflegeritual fürs ganze Leben vor.

Noch bevor der erste Zahn im Mund erscheint, lassen Sie Ihr Kind mit einer Zahnbürste spielen und darauf herumkauen, während es entspannt auf Ihrem Schoß liegt. So macht es sich mit der Zahnbürste vertraut und entwickelt Spaß an der Mundpflege.

Richtig los geht das Putzen dann ab dem ersten Milchzahn und zwar morgens und abends. Verwenden Sie eine Kinderzahnbürste mit kurzen, sehr weichen Borsten und einen Hauch Kinderzahnpasta. Nach dem zweiten Geburtstag dürfen Sie morgens nach dem Frühstück und abends nach dem Abendessen eine erbsengroße Menge Kinderzahnpasta verwenden. Als Faustregel sollte die Portion so groß sein wie der Nagel des kleinen Fingers Ihres Kindes.

Kaufen Sie bitte neutral schmeckende Zahnpasten. Schmecken diese süß, werden Kinder dazu verleitet, sie zu essen, was vermieden werden sollte. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiZ) empfiehlt Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid (siehe Tubenaufdruck),
um die Zähne widerstandsfähiger gegen Säureangriffe zu machen. Fluoride werden heute individuell dosiert. Fragen Sie Ihren Kinderzahnarzt danach.

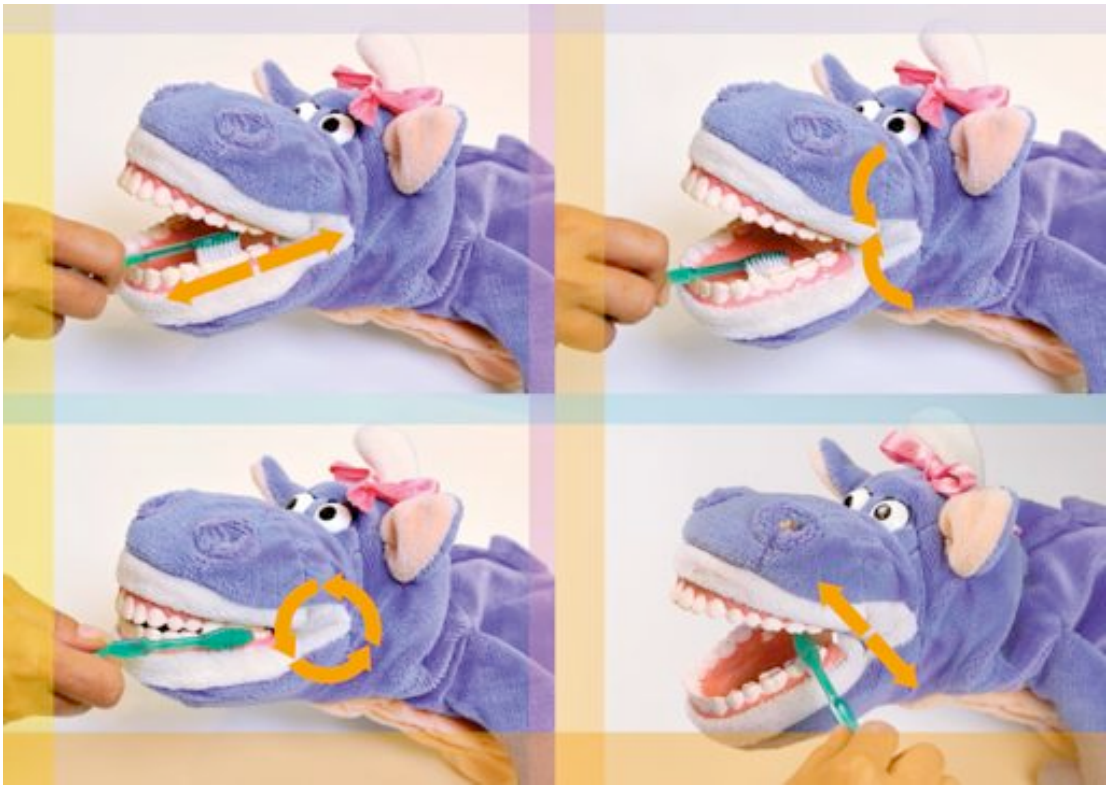
Wann Ihr Kind motorisch geschickt genug ist, um seine Zähne selbst zu reinigen, lassen Sie am besten den Zahnarzt beziehungsweise die Prophylaxeassistentin entscheiden. Das ist meist der Fall, wenn Kinder die flüssige Schreibschrift beherrschen. Bis dahin gilt: Sie als Eltern putzen alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber, denn nur saubere Zähne – ohne Zahnbelag – bleiben gesund!

Pressekontakt (ViSdP): drs. Johanna Maria Kant, Präsidentin Bundesverband der Kinderzahnärzte (BuKiZ), mobil 0163-2056601, E-Mail kant@kinderzahnaerzte.de, www.kinderzahnaerzte.de

Zahnpflege – Gewusst wie

Altersgemäß kauen Kinder auf Zahnbürsten herum bis sie mit etwa drei Jahren mit Putzbewegungen auf den Kauflächen beginnen. Kaufen Sie am besten zwei Zahnbürsten: eine für die Zahnpflege durch Sie und eine für die Zahnputzversuche Ihres Kindes. Beide Zahnbürsten sollten spätestens alle drei Monate gewechselt werden.

Die meisten Zahnärzte vermitteln Kindern die **KAI^{plus}-Systematik**:
K steht dabei für die Kauflächen, A für die Außenflächen, I für die Innenflächen und das PLUS für „Eltern putzen die Zähne ihres Kindes von allen Seiten sauber“.



Eine elektrische Kinderzahnbürste kann schon ab dem Kleinkindalter verwendet werden, tauschen Sie auch hier den Putzkopf regelmäßig. Sobald sich die Lücken zwischen den Zähnen geschlossen haben, sollte auch Zahnseide zum Einsatz kommen. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderzahnarzt die Handhabung zeigen.

Pressekontakt (ViSdP): drs. Johanna Maria Kant, Präsidentin Bundesverband der Kinderzahnärzte (BuKiZ), mobil 0163-2056601, E-Mail kant@kinderzahnaerzte.de, www.kinderzahnaerzte.de

Zahnpflege – Gewusst wie

Ab dem vollständigen Milchgebiss sollte Ihr Kind die KAI-Zahnputzsystematik üben dürfen. Es versucht Stück für Stück, alle Zähne von allen Seiten mit der Zahnbürste zu erreichen – am besten nach dem Frühstück und nach dem Abendessen.

Sobald sich die Lücken zwischen den Zähnen geschlossen haben, sollte auch Zahnseide zum Einsatz kommen. Allerdings: Wird Zahnseide falsch eingesetzt, kann das Zahnfleisch verletzt werden. Deshalb: lassen Sie sich von Ihrem Kinderzahnarzt die Handhabung zeigen. Kinder können die Zahnseide erst ab einem Alter von ca. 12 Jahren selbständig anwenden.

Die Anwendung der Zahnseide: ca. 40 cm Faden zweimal um einen Mittelfinger wickeln, das zweite Ende kommt so oft um den anderen Mittelfinger, dass in der Mitte nur wenige Zentimeter Seide bleiben.

Diese zwischen Daumen und Zeigefingern spannen und im Kontakt zu den Zähnen Ihres Kindes in kleinen sägenden Bewegungen in den Zwischenraum schieben.

Zwei- bis dreimal entlang jeder Zahnkante auf und ab bewegen – bis einen Millimeter unter den Zahnfleischsaum, nicht weiter.

Wann Ihr Kind motorisch geschickt genug ist, um selbst Zahnseide anzuwenden, lassen Sie am besten den Zahnarzt beziehungsweise die Prophylaxeassistentin entscheiden.

Pressekontakt (ViSdP): drs. Johanna Maria Kant, Präsidentin Bundesverband der Kinderzahnärzte (BuKiZ), mobil 0163-2056601, E-Mail kant@kinderzahnaerzte.de, www.kinderzahnaerzte.de