

# So pflegt man Kinderzähne

So klein erste Zähne sind, sie wollen bereits gepflegt werden. Doch wie putzt man die Milchzähne richtig? Und wie lassen sich Kinder zum Zähneputzen motivieren? Tipps und Tricks, damit die Freude über schöne Zähne ein Leben lang hält. TEXT: CAROLINE DOKA

Das erste Zähnchen ist ein freudiges Ereignis, denn es macht die Entwicklung des Babys sichtbar: Vom zahnlosen Menschlein, das an der Brust oder vom Schoppen trinkt, wird das Baby zum Kleinkind, das bald feste Nahrung essen kann. Das Wachstum der Zähne beginnt bereits im Mutterleib. Früh entstehen dort Zahnleisten mit Keimanlagen für die Zähnchen. Bei der Geburt sind im kleinen Kiefer bereits alle 20 Milchzähnchen vorhanden. Es gibt Babys, die bereits mit Zähnchen zur Welt kommen, doch gewöhnlich beginnt die Zahnwurzel erst drei Monate nach der Geburt die Krone nach oben zu schieben, bis schliesslich die Spitze des Zähnchens zwischen dem vierten

und sechsten Lebensmonat durch die Schleimhaut bricht. Meist ist dies eines der unteren Schneidezähnchen.

Zähne sind ein wichtiges Gut. Darum ist es wichtig, bereits vor ihrem Durchbruch dafür zu sorgen, dass sie gesund und widerstandsfähig werden. Deshalb versorgt man bereits Neugeborene mit Vitamin D und Fluorid. Sobald das erste Zähnchen sich zeigt, soll mit der Pflege begonnen werden. Zu Beginn reicht es, das Zähnchen mit einem feuchten Wattestäbchen oder Lappen zu reinigen. Zahnpasta braucht es noch keine. Eine Kinderzahnbürste mit weichen Borsten kommt zum Einsatz, sobald mehrere Zähnchen vor-



## Wenn alle Zähne da sind

Die letzten Milchzähnchen, meist die zwei oberen und unteren Backenzähne, bekommt das Kind mit rund drei Jahren. Dann macht ein erster Besuch beim Zahnarzt Sinn. Karies wird noch nicht vorhanden sein, aber der Experte kann bereits die Zahnstellung prüfen und das Kind lernt den Zahnarzt nicht erst im Fall von Zahnschmerzen kennen. Obwohl die Milchzähne nur ein paar Jahre Dienst tun, sind sie auch für die Zukunft enorm wichtig: Ein gesundes Milchzahngebiss ist die beste Basis für ein gesundes Erwachsenengebiss. Und daran möchte man ein Leben lang Freude haben.

Hautbeschwerden

# OMIDA® Homöopathie



**Wenn es juckt, schuppt und brennt.  
Die gute Wahl bei allen akuten  
und chronischen Hautbeschwerden.**



OMIDA AG, 6403 Küssnacht am Rigi  
[www.omida.ch](http://www.omida.ch)

Erhältlich in Ihrer IMPULS. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

handen sind. Jetzt kann man auch Kinderzahnpaste benutzen, am besten solche, die Fluorid enthält.

### Richtig putzen einfach gemacht

Schon die Kleinen kann man daran gewöhnen, ihre Zähne «richtig» zu putzen: Zuerst sollen die Kauflächen, dann die Innen- und schliesslich die Aussenseiten geputzt werden. Die Zahnbürste bewegt sich dabei vom Zahn-

**ES GIBT EINE MENGE TRICKS, DIE KLEINEN SPIELERISCH ANS ZÄHNEPUTZEN ZU GEWÖHNEN.**

fleisch zur Krone hin. Sobald das Kind alt genug ist, kann es die Aussenseiten selber putzen. Später übernimmt es auch die Innenseiten. Lassen Sie es ruhig hantieren, wenn es eifrig, aber vielleicht nicht sehr effizient im Mündchen herumputzt. Wichtig ist, dass es den Spass am Zähneputzen behält. Sie können jederzeit nachputzen, wenn nötig.

Unter Umständen lässt sich das Kind nicht gerne die Zähne putzen. Es gibt eine Menge Tricks, es spielerisch ans Zähneputzen zu gewöhnen. Kinder imitieren gerne. Geben Sie dem Kleinen die Kinderzahnbürste in die Hand und putzen Sie sich Ihre Zähne vor seinen Augen. Oder lassen Sie sich von ihm die Zähne putzen, daran hat Ihr Kind bestimmt seinen Spass. Erzählen Sie ihm während des Zähneputzens eine Geschichte. Zahnbürsten und Zahnputzbecher mit lustigen Motiven und Kinderzahnpasten mit fruchtigem Geschmack können die Freude am Zähneputzen

wecken. Vielen Kindern macht Weitspucken in die Badewanne Spass, wenn sie nach dem Putzen den Mund spülen sollen. Schliesslich kann und soll man Kindern auch erklären, warum Zähneputzen so wichtig ist.

Die richtige Zahnpflege beginnt nicht erst mit dem Putzen, sondern schon beim Trinken und Essen: Wenn Süsses, dann nicht mehrfach am Tag, sondern nur einmal – und danach die Zähne putzen. Auch Getränke sollten frei von Zucker sein. Dauernuckeln an der Schoppenflasche mit süssen Getränken ist tabu. Muttermilch übrigens, die Laktose enthält und somit süsslich ist, ist für Kinderzähnen nicht schädlich. Im Gegenteil: Stillen ist für die Entwicklung der Zähne sogar gesund: Es fördert eine gesunde Gebissentwicklung. <

### IMPULS empfiehlt

**Emoform Actifluor Kids:** Zahnpaste für Kinder mit umfassendem Schutz für die ersten Zähne. Ab dem ersten Milchzahn bis fünf Jahre.

**Elmex Kinderzahnpaste:** Dank einzigartigem Aminfluorid bildet die Elmex Kinderzahnpaste eine Deckschicht auf dem Zahnschmelz und macht Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralienabbau.

**Curaprox Kinderzahnbürste Curakid Super Soft:** Der extra schmale Kopf und der weiche Kunststoffüberzug schliessen Verletzungen der Mundschleimhäute aus. Entwickelt in Zusammenarbeit mit der Universität Bern.