

Ratschläge für die Zahnpflege des Kindes

Alter	Womit?	Wann?	Wie?	Was ist zu beachten?
Beginn: Sobald der erste Zahn da ist	Wattestäbchen oder Mull-Läppchen, Zahnpasta ist noch nicht sinnvoll.	Nach der letzten Abendmahlzeit	Auf der Wickelkommode. Köpfchen geschickt festhalten	Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn besonders sauberhalten.
1,5- 2 Jahre	Kleine Kinderzahnbürste, eventuell Ansatz für Elektrozahnbürste. Es wird ohne Zahnpasta geputzt, u.U. weiterhin mit Wattestäbchen Zähne reinigen. Einmal täglich spezielle Kinderzahnpasta verwenden, sobald die Kinder anfangen, das Ausspucken zu üben.	Unbedingt nach der letzten Mahlzeit	Nachahmungstrieb ausnutzen, Kind mit der Zahnbürste spielen lassen, dann richtig putzen. Üben, Zähnchen zeigen, Mund öffnen und schließen Ausspülen üben. Das Ziel ist, dass „Zahnschmutz“ und fluoridhaltige Zahnpasta nicht mehr geschluckt werden.	Immer den Kopf festhalten! Am besten stellt man sich hinter das Kind, umfasst mit der linken Hand den Unterkiefer. In dieser Stellung machen Kinder den Mund meist willig auf. Mit dem Zeigefinger kann die Wange etwas abgehalten werden. Jetzt ist Platz für die Zahnbürste. Zähnchen von allen Seiten putzen. Während des Zähneputzens mit dem Kind sprechen oder ein „ Zahnputzlied“ singen. Und es natürlich für seine Geduld loben.
2- 3 Jahre Von jetzt an regelmäßig zweimal im Jahr zum Zahnarzt	Kleine Kinderzahnbürste, kurze Kunststoffborsten.	Unbedingt nach der letzten Mahlzeit, nach Möglichkeit auch nach dem Frühstück und möglichst nach allem Süßen	Wangen aufblasen und einziehen. Das macht Spaß und übt, das Wasser durch die Zähne zu drücken	Das Kind vorputzen lassen. Nachahmungstrieb ausnutzen, aber unbedingt nachputzen, möglichst immer vor dem Spiegel. Gut auf die Zahnfleischränder und die Grübchen auf den Kauflächen achten, auch die Innenseite der Zähne mitputzen.
3- 5 Jahre	Kinderzahnbürste, Zweimal täglich Kinderzahnpasta verwenden beginnen	Im besten Fall nach allen Hauptmahlzeiten	Mit der Zahnbürste kleine Kreise auf die Zähne malen. Dabei keinen großen Druck ausüben. Ausspülen.	
5- 7 Jahre	Kinderzahnbürste, Kurzkopfbürste, Kunststoffborsten, Ab dem Durchbruch der bleibenden Zähne auf Zahnpasta mit 1000- 1500 ppm umstellen.	Nach jeder Hauptmahlzeit	Ausspülen, Außenfläche, Innenfläche, Kaufläche putzen, ausspülen, putzen mit kleinen kreisenden Bewegungen, am Zahnfleisch beginnend. Immer dieselbe Reihenfolge einbehalten.	Jetzt beginnt der Zahnwechsel, meist bei den unteren Frontzähnen. Gleichzeitig bricht hinter dem letzten Milchzahn der erste bleibende Backenzahn durch. Er wird oft übersehen oder für einen Milchzahn gehalten. Er muss besonders sorgfältig geputzt werden, da er am längsten halten muss und besonders anfällig ist. Jetzt muss besonders aufgepasst werden: Kinder spüren diesen Zahn meist gar nicht. Es dauert einige Zeit, bis die vier Backenzähne durchgebrochen sind und miteinander Kontakt haben. In der Zwischenzeit werden sie nicht benutzt und „verschmutzen“ daher schnell. Also unbedingt Zahnpflege überwachen.
7- 14 Jahre	Kinder- oder Juniorzahnbürste, Kunststoffborsten, Zahnpasta mit Fluoriden ist besonders wichtig bis zur vollständigen Schmelzhärtung	Im Idealfall nach jeder Hauptmahlzeit und möglichst nach jedem Genuss von Süßem		Mit 9 bis 11 Jahren werden die Milchbackenzähne durch bleibende Zähne ersetzt. Hinter dem ersten Backenzahn bricht ungefähr mit 12 Jahren ein zweiter dicker Backenzahn durch. Auch jetzt wieder besonders acht geben. Wieder spüren die Kinder diese Zähne kaum. Gelegentliche Kontrollen sind auch jetzt noch notwendig.