



Der große Bruder weiß schon, wie's geht – seine Schwester ist noch skeptisch



Blitzblanke Zähne

Gründlich putzen: Das müssen Kinder von Anfang an gut üben, damit ihre Zähne gesund wachsen können

Ich ziehe lustige Grimassen, ich erkläre, ich schrubbe: Seit ich Kinder habe, trete ich im Bad gern mal als Überredungskünstlerin auf. Ich beschwöre Charlotte (2), den Mund aufzumachen. Ferdinand (4) halte ich davon ab, die Bürste zu zerknabbern, und bei Leopold (7) schaue ich genau hin, ob er wirklich vorne, hinten, oben, unten putzt.

Eine gesunde Zahnpflege für die ganze Familie: Eigentlich sollte das ein Kinderspiel sein. Noch nie hat es mehr tolles Equipment gegeben, von bunten Bürsten über Zahnpasta in eisdielenwürdigen Geschmacksrichtungen bis hin zu Zahnseidesticks in Seepferdchen-Form. Die kunterbunte Ausrüstung alleine macht es aber nicht. Jetzt muss ich meinen Kindern beibringen, wie man alles richtig einsetzt.

An die Bürste, fertig, los!

„Sobald das erste Zahnchen weiß im Mund blitzt, sollte man bei den Kleinen mit dem Zähneputzen anfangen“, rät Dr. Eva Isabelle Michalski-Paul, Zahnärztin aus Wiesloch und Mutter von zwei Kindern. Täglich morgens und abends putzen – dann sind Kinderzähne top gepflegt und Eltern gut beschäftigt, weiß die Expertin aus eigener Erfahrung. Denn: Viele Kinder sträuben sich anfangs, das stachelige

Ding überhaupt in den Mund zu nehmen, oder beißen reflexartig auf die Bürste – besonders, wenn neue Zahnchen kommen und das Zahnfleisch geschwollen ist und schmerzt.

Ein guter Zeitpunkt für die ersten Versuche mit der Bürste ist, wenn alle Zeit haben und gut drauf sind. Am besten mit zwei Kinderzahnbürsten starten: Eine bekommt das Baby in die Hand und darf daran nuckeln, knabbern oder die Oberfläche bewundern. Die zweite ist für Mama oder Papa. Bleibt der Kindermund hartnäckig zu, die Bürste auf Babys Lippen legen und sanft dazwischenschieben.

„Bei Babys im ersten halben Jahr würde ich komplett auf Zahncreme verzichten und die Zahnchen vorsichtig mit ein bisschen Leitungswasser abbürsten“, rät die Expertin. Am besten klappt

das oft auf dem Wickeltisch: Im Liegen hat das Kind mehr Bewegungsfreiheit und wird nicht so schnell ungeduldig. Es sieht das Gesicht von Mama oder Papa und kann mit den Händen die Zahnbürste untersuchen.

**Pasta, basta!
Aber bitte eine für Kinder**

Ab sechs Monaten gibt es beim Putzen einen erbsengroßen Tupfer Kinderzahnpasta auf den Bürstenkopf. „Aber bitte eine mit Fluorid, das ist der einzig wirksame Kariesschutz“, erklärt Dr. Michalski-Paul. Denn beim Zähneputzen geht es nicht nur darum, Essensreste wegzubürsten, die Zähne sollen auch mit Mineralien versorgt werden.

Zahnschmelz ist die härteste Substanz im menschlichen Körper. Über den Tag und in der Nacht produziert der natürliche Bakterienfilm im Mund aber Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Beim Bürsten wird der Bakterienfilm entfernt, das Fluorid in der Zahncreme stärkt →



Auf geht's ins Zahnpflege-Trainingslager. Wenn Mama und Papa mitmachen, lernt das Kind schon bald, wie die Sache mit der Zahnbürste funktioniert



Zahnärzte raten zur fluoridhaltigen Zahncreme

→ den Zahnschmelz gegen die Karies. Ein Grund, warum viele Kinderärzte Neugeborenen Vitamin-D-Tabletten verordnen, in denen auch Fluorid enthalten ist. Die Idee dahinter ist, dass sich das Mineral ins Milchgebiss einlagert, bevor die Zähne überhaupt draußen sind. Ob diese Form der Kariesprophylaxe funktioniert, ist unter Medizinern umstritten. Einig sind sich die Experten aber, dass Kinder keine doppelte Portion Fluorid bekommen sollten. Verwenden Eltern eine Kinderzahncreme mit Fluorid, dann sollten sie lieber auf fluoridfreie Vitamin-D-Tabletten umsteigen.

Jüngere Kinder brauchen eine Zahncreme „für Milchzähne“ bzw. „bis sechs Jahre“. Sie reinigt schonender als die der Großen und schmeckt fruchtig. Mit dem ersten Wackelzahn darf es eine minzige Junior-Zahncreme „ab 6 Jahren“ sein, die bleibende Zähne optimal versorgt. Erst ab dem 12. Geburtstag verwenden Jugendliche die gleiche Zahnpasta wie ihre Eltern.

Übung macht den Putzmeister

Das Kind will plötzlich immer selbst die Bürste halten? Dieses Interesse können Eltern für ein kleines Trainingslager nutzen: Sie stellen sich zusammen vor einen Spiegel, in dem sich auch das Kind gut sehen kann. Es bekommt seine eigene Bürste in die Hand und Mama oder Papa macht vor, wie Zähneputzen funktioniert. Danach bürsten beide gleichzeitig – zuerst die geraden Kauflächen, dann in kreisenden Bewegungen die Zähne innen und außen.

Wenn das Kind gut mitmacht, hat es ein dickes Lob verdient, aber Nachputzen muss dennoch sein. Denn auch wenn Zähneputzen kinderleicht aussieht: „Erst wenn ein Schulkind richtig flüssig in Schreibschrift schreiben kann, ist es feinmotorisch so weit, dass es beim Zähneputzen alle Ecken und Winkel im Mund erwischt“, erklärt die Expertin. Und dafür muss es üben. Auch deshalb empfehlen Zahnärzte bis zum vierten Geburtstag eine nichtelektrische Zahnbürste, damit die Kleinen die Bewegung kennenlernen.

Ob mit oder ohne Motor: Eine gute Kinderzahnbürste hat weiche Borsten, ein kleines Bürstenköpfchen und liegt bequem in der

Hand. Ausgewechselt wird sie, wenn die Borsten verbogen sind. Für die Hygiene ist es auch wichtig, nach jedem Putzen die Bürste gründlich abzusputzen und sie aufrecht trocknen zu lassen.

Regelmäßig zum Zahnarzt

Ist der erste Zahn da, wird es Zeit für den ersten Zahnarztbesuch. Die Eltern bekommen Tipps zur Zahnpflege und das Baby gewöhnt sich schon mal an die Atmosphäre. Ab dem Kindergartenalter heißt es dann: zweimal im Jahr zum Zahnarzt. Er erklärt zum Beispiel, wie man eng stehende Milchzähne mit einem Zahnseidestick putzt, wann eine Kinderzahnpflege sinnvoll ist oder ob die Backenzähne versiegelt werden sollten.

Vor allem Zuckriges oder Saures begünstigt Karies. „Ein Eis im Schwimmbad ist für die Kinderzähne allerdings nicht so schädlich wie eine Trinkflasche mit Saftschorle, an der das Kind den ganzen Nachmittag über nippt“, erklärt die Expertin. Kommen über Stunden immer wieder kleine Portionen Zucker und Säure nach, hat der Speichel im Mund nämlich keine Chance, seinen pH-Wert zu neutralisieren.

Gut, wenn Eltern süße Getränke, auch verdünnte Säfte, vom Speisetzettel streichen und zwischen den Mahlzeiten auf Pausen achten, in denen es nichts gibt – außer vielleicht einen zahnfreundlichen Kaugummi mit Xylit, ebenfalls ein Mineral, das den Zahnschmelz härtet. Für meinen Sohn Leopold (7) gleich nach seiner neuen Star-Wars-Zahnbürste die lässigste Zahnpflege der Welt! ☐

KRISTINA JUNKER

