

Zahnpflege bei Kindern

Das Milchgebiss ist im Alter von zweieinhalb Jahren in der Regel vollständig. Es besteht aus 20 Zähnen: Schneide-, Eck- und Backenzähne. Außer für das Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung ist das Milchgebiss wichtig für die Sprachbildung. Und es erfüllt eine wichtige Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss. Deshalb kommt dessen Gesunderhaltung und Pflege eine besondere Bedeutung zu.

Kinder sind zwar mit ungefähr drei Jahren in der Lage selbst eine Bürste zu handhaben, aber zu einer wirklich effektiven Zahnreinigung sind sie von ihrer Zielmotorik her erst mit ca. zehn Jahren fähig. Bis dahin müssen die Eltern helfen und zusätzlich die Zähne der Kinder nachputzen.

Aber nicht nur die regelmäßige Zahnreinigung ist wichtig, sondern auch die richtige Putztechnik.

Besonders bewährt hat sich die so genannte KAI-Zahnputztechnik, damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden. Nach dieser Technik werden zunächst die Kauflächen, dann die Außenflächen zum Schluss die Innenflächen geputzt:

K = Kauflächen (Hin- und Herbewegung)

A = Außenflächen (kreisende Bewegung)

I = Innenflächen (Auswischen)

Für die Pflege der einzelnen Zahnflächen der Milchzähne sind kreisende Bewegungen für Kinder besonders gut geeignet. Die Kinder lernen dies am besten, wenn sie den Eltern bei der eigenen Zahnpflege zusehen und ihnen das richtige Zähneputzen nachahmen. Dabei sollten die Eltern darauf achten, dass sich das Kind beim Zähneputzen im Spiegel ansehen kann, weil es so die Putzbewegungen unter der Anleitung der Eltern besser umsetzen kann. Aber wie bereits erwähnt müssen Milchzähne sowie durchbrechende bleibende Zähne unbedingt regelmäßig auch von den Eltern nachgeputzt werden. Vor allem die Backenzähne können von den Kindern alleine nur unzureichend gereinigt werden. Zusätzlich empfiehlt sich ab dem Kindergartenalter vor allem im Seitenzahnbereich die zweimal wöchentliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Dafür sind mittlerweile bunte Zahnseidenhalter im Handel erhältlich, mit denen Kinder nach einiger Zeit auch alleine zurechtkommen.

Das Zähneputzen sollte idealerweise nach jeder Mahlzeit erfolgen, mindestens zwei mal täglich und auf jeden Fall nach dem Genuss von Süßigkeiten. Besonders wichtig ist das Zähneputzen vor dem Schlafengehen. Der anschließende Konsum von Getränken (Säfte, Milch, Tee etc.) als Einschlafhilfe ist unbedingt zu vermeiden.