

## Infoblatt »Gesunde Zähne von Anfang an«

### Tipps und Tricks

**Zahnlose:** Bestreichen und vorsichtiges Massieren des noch zahnlosen Kieferkammes mit den Fingerkuppen der mütterlichen/väterlichen Hand.

**Zahndurchbruch:** Täglich Reinigung der Milchzähne durch die Eltern mittels einer Kinderzahnbürste (kleiner, vorn abgerundeter Bürstenkopf, Anordnung der Borsten senkrecht und in kleinen Büscheln, kompakter Handgriff).

**Vollständiges Milchgebiss:** Notwendige effektive (wirksame Mundhygiene) erfolgt durch die Eltern. Kinder können spielerisch vor- und nachputzen.

**Kauflächen-Außenseiten-Innenseiten-Systematik:** Mit dem Erlernen einer wirksamen »KAI«-Zahnputzsystematik können Kinder im Alter von 3 Jahren beginnen. Korrektur und Kontrolle durch die Elter ist notwendig. Eltern sollten ggf. nachputzen. Sobald Kinder ausspucken können, kann eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste verwendet werden.

Stufe 1: Kinder können Kauflächen putzen

Stufe 2: Kinder können bei zusammengebissenen Zähnen Kreise auf die Außenseite malen

Stufe 3: Kinder üben zusätzlich das Putzen der Innenseiten

**Wechselgebiss:** Kinder können die »KAI«-Zahnputzsystematik selbständig ausführen. Außenseiten können oben und unten getrennt geputzt werden.

Die **regelmäßige Kontrolle** und gegebenenfalls Korrektur durch die Eltern ist sinnvoll. Besonders gepflegt werden sollten die als erste bleibende Zähne durchbrechenden Backenzähne (hinter den Milchzähnen), da sie ein Leben lang halten sollen.

Eltern mit Zahnarztangst übertragen ihre eigenen Ängste häufig unbewusst auf ihre Kinder. Um diesen Kreislauf durchbrechen zu können, bedarf es neben schonender Behandlungsmethoden eines Konzeptes das eine vorprogrammierte Angstentstehung verhindert. Das Wort »Zahn« und alle damit verbundenen Begriffe sollten schon beim Kleinkind positiv besetzt werden. Erfahrungsgemäß setzen sich die zuerst wahrgenommenen Bilder am tiefsten im Unterbewusstsein fest und beeinflussen auch später das Verhalten noch nachhaltig. Mittlerweile gibt es einige gute Kinderbücher auf dem Markt, die diese Vorgabe erfüllen und Kinder positiv auf den Zahnarztbesuch einstellen.