

Elterntipps für **Gesunde Zähne** Ihrer Kinder

Dieses Infoblatt ist urheberrechtlich geschützt - © Werner Knopf



Zähneputzen: Ab dem ersten Zahn! Morgens und abends mit einer kleinen (linsen- bis erbsengroßen) Menge fluoridhaltiger Kinder-Zahnpasta die Zähne von allen Seiten putzen. Auf spielerische Atmosphäre und gute Laune achten – viel lachen beim Zähneputzen, da geht der Mund von ganz alleine auf! Geeignete Kinder-Zahnbürste benutzen.

Abneigung des Kindes darf kein Hinderungsgrund sein. → Unterbleibt etwa das Windelwechseln beim sich wehrenden Kleinkind?! **Nach** dem Putzen durch die Eltern darf das Kind (zur Belohnung!) noch alleine weiter putzen.

Fluoridierung besser nicht mehr systemisch (d.h. durch Tabletten). Die regelmäßige lokale Fluoridierung beim Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta ist wirksamer. Auch fluoridhaltiges Speisesalz oder Mineralwasser trägt besser zum Kariesschutz bei. Häufiger Fisch essen.

Kontrollierter **Süßigkeitenkonsum:** Zu bestimmten Zeiten wie eine Mahlzeit, anstatt dauerndes Zwischendurch-Schnuckeln. Süßigkeiten nicht herumliegen lassen. Dem Kind keine Süßigkeiten mitgeben (unkontrollierter Konsum, andere Kinder werden neidisch).

Eltern sollten sich massiv beschweren, wenn Kinder von Dritten (Nachbarn, VerkäuferInnen usw.) Süßigkeiten ohne vorherige diskrete Anfrage bei den Eltern zugesteckt bekommen.

Möglichst oft **Alternativen** zu klassischen Süßigkeiten suchen: Obst, Scheibe Brot, Brezel, Wurst, Käse, frisches Gemüse. Solche Sachen eignen sich auch gut zum Mitnehmen für unterwegs.

Süß-Geschmack und -Verlangen werden angewöhnt!

* **Getränke** möglichst zuckerfrei (Wasser, selbst abgekochte Tees). Fruchtsäfte als „Mahlzeit“ und nicht ständig zwischendurch → Säureschädigung, Verhinderung der Remineralisierung.

* „Synthetische“ Getränke (Limos, Softdrinks, „Eistee“) möglichst überhaupt meiden – Zucker und Säure verstärken sich gegenseitig in ihrer zahnschädigenden Wirkung.

* „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht: Kein Zucker! Es wird zum natürlichen Zuckergehalt lediglich nicht noch mehr Industriezucker zugegeben.

*** Spätestens mit 1½ Jahren weg mit dem Nuckelfläschchen! ***

Hier wird aus Langeweile spielerisch „getrunken“, die Zähne kommen nicht zur Ruhe. Es ist dabei ziemlich unerheblich, was in die Flasche eingefüllt wird.



In der Zahnarztpraxis

Dieses Infoblatt ist urheberrechtlich geschützt - © Werner Knopf

Kinder spätestens ab dem Kindergartenalter mindestens einmal – besser zweimal – jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle mitnehmen. Am besten wie einen Familienausflug gestalten, vorher zu Hause „Zahnarzt/Zahnärztin“ spielen: Kaffeelöffel als Mundspiegelchen verwenden, zeigen, was der Zahnarzt/die Zahnärztin im Mund mit dem „Löffelchen“ macht. Kinder, die sich schon auskennen, sind immer mit Begeisterung dabei!

Negative Wörter (keine Angst, nicht weh, nicht schlimm) **strikt vermeiden**, sie werden überhört, der Rest bleibt hängen (Angst, schlimm, weh). Nutzen Sie positive Beschreibungen: „Wir lassen nachsehen, ob Deine Zähne gesund sind; ... ob du sie gut geputzt hast; etc.

Keine Belohnungen versprechen. Dadurch wird eher Misstrauen gesät!



Bei einer notwendigen Behandlung sollen sich die Eltern im Behandlungszimmer ganz zurückhalten oder dieses sogar verlassen. Es ist wichtig, dass die „Arbeitsbeziehung“ BehandlerIn/Kind nicht unterbrochen und gestört wird.

Misstrauische Äußerungen strikt vermeiden („Das klappt heute sowieso nicht!“ oder „Ich weiß nicht ob mein Kind heute den Mund aufmacht“)

Falls es bei früheren Besuchen in einer Zahnarztpraxis Probleme gab, diese vorher (ohne Gegenwart des Kindes) mit BehandlerIn besprechen.

Jeden noch so kleinen Erfolg in der Praxis massiv und wiederholt **loben!** Auch Papa, Mama, Oma, Opa davon erzählen. Das Kind soll richtig stolz auf seine Leistung sein!

Wenn

**möglichst viele von diesen Tipps
möglichst oft beachtet**

werden, werden die Kinder auch als Große Leute noch Spaß an ihren Zähnen haben!

**Man kann auch so fröhlich sein,
aber mit Zähnen lächelt es sich
eindeutig schöner!**



WERNER KNOPF
& Team

Zahnarztpraxis
Friedrich-Ebert-Straße 38
55276 Oppenheim/Rhein

www.zahnknopf.de