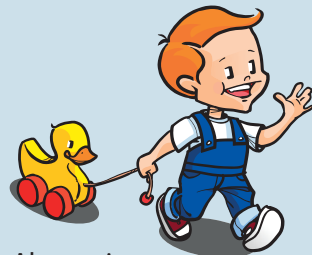


### Unsere Tipps:

Besonders leicht ist das Zähneputzen auf dem Wickeltisch oder auf Ihrem Schoß: Ziehen Sie Ihr Kind so weit heran, dass dabei seine Beine ganz bequem links und rechts von Ihrem Oberkörper Platz haben. So haben Sie direkten Blickkontakt und Ihre freie Hand kann die Arme Ihres Kindes locker halten oder den Kopf stützen. Geben Sie Ihrem Kind eine zweite Zahnbürste zum Spielen in die Hand. Da Kinder altersgerecht erst schlucken und dann spucken, wird Ihr Kind einen Teil der Zahnpasta verschlucken – unabhängig von der jeweiligen Position. Das ist jedoch kein Grund zur Sorge.

Besonders leicht können Sie die Zähne Ihres Kindes putzen, wenn es nach dem Abendessen im Hochstuhl sitzt und noch fit ist für die abendliche Zahnpflege.



Alternativ

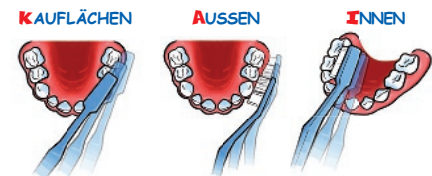
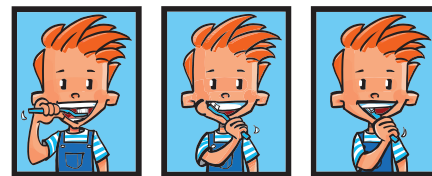
können Sie Ihr Kind:

- in den Arm nehmen oder auf einen Trittschemel setzen.
- auf den Wickeltisch oder ins Bett legen: So haben Sie auf alle seine Zähne eine gute Sicht.

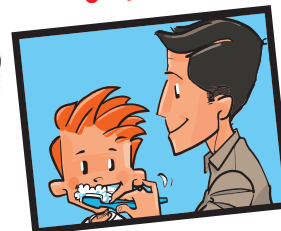


### Unsere Tipps:

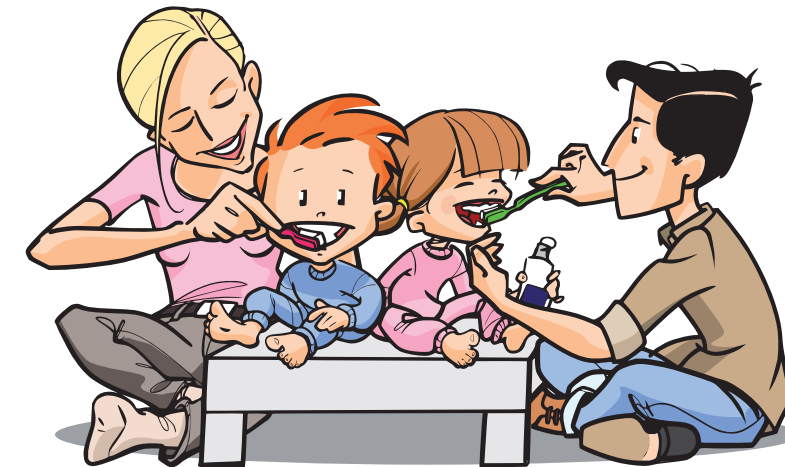
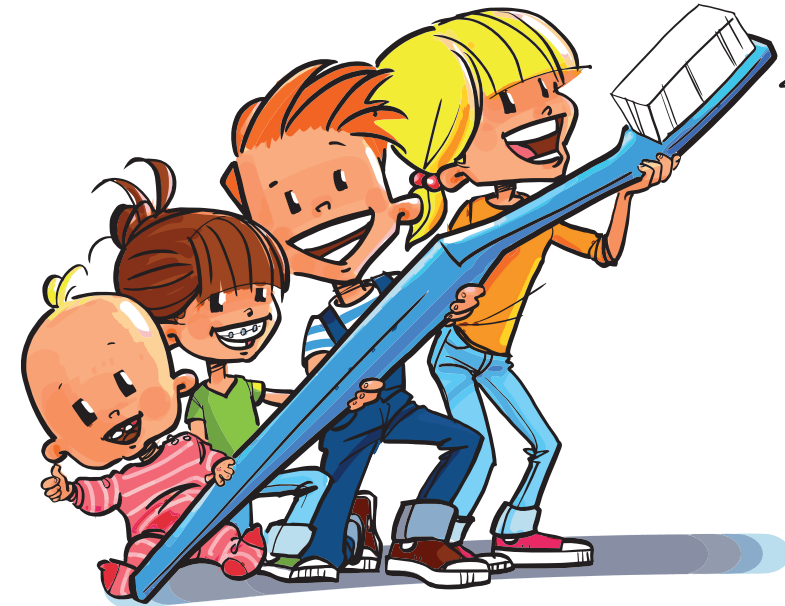
- Viel Spaß beim Üben der KA!plus-Systematik macht das Zahnputz-Zauberlied. Erhältlich im Internet auf YouTube unter Zahnputzzauber. So können Sie das Lied während des Zähneputzens abspielen und einsetzen.
- Die Zahnpflege durch die Eltern zum Schmuseritual machen: Kuss auf Stirn, Nase, Hände – und dann darf die Zahnbürste mit den Zähnen schmusen.
- Kleine Geschichten machen die Zahnpflege durch die Eltern zum Abenteuerlebnis: z.B. „Wir jagen alle Mini-Monster aus deinem Mund. Da, hinter dem Zahn, versteckt sich eins ...“
- Abwechslung bringt Spaß: Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und Zahnpasta selbst auswählen.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind seine Zähne alleine sauber putzen kann, überprüfen Sie sein Können mit Anfärben der Zahnbeläge (Plaque-Einfärbelösung in Drogerien und Apotheken erhältlich).
- Bei Ablehnung und Widerstand: Drohen Sie Ihrem Kind nicht mit einem Zahnarztbesuch oder mit Zahnschmerzen.



+ plus



Seit über 60 Jahren engagieren wir uns für eine aktive und lebendige Aufklärung im Bereich der Mund- und Zahnhygiene und sind anerkannter Partner für Gruppenprophylaxe in Kindergärten und Schulen.



## Eltern putzen Kinderzähne sauber

### TIPPS RUND UM DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE BEI KINDERN



VEREIN  
für ZAHN  
HYGIENE

Verein für Zahnhygiene e.V.

Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur  
Förderung der Mund- und Zahnpflege

Liebigstraße 25  
64293 Darmstadt

Tel. 0 61 51/1 37 37-10  
Fax 0 61 51/1 37 37-30

info@zahnhygiene.de  
www.zahnhygiene.de

## Als Eltern legen Sie den Grundstein für gesunde Zähne ein Leben lang

Kinder mit gesunden Milchzähnen haben eine 90%ige Chance, ihre Zahngesundheit lebenslang zu erhalten. Die Verantwortung dafür liegt in den ersten Lebensjahren bei Ihnen, denn Ihr Kind kann erst dann seine Zähne allein sauber putzen, wenn es im Grundschulalter die flüssige Schreibrschrift beherrscht. Bis zu diesem Zeitpunkt braucht Ihr Kind Sie zum vollständigen Entfernen der kariesauslösenden Zahnbeläge. Nur saubere Milchzähne bleiben gesund und strahlend schön.



### Die Mundpflege beginnt mit der Geburt

Schauen Sie Ihrem Kind von Geburt an täglich in den Mund und streichen Sie liebevoll den Kieferkamm. So gewöhnt sich Ihr Kind früh an die Mundpflege – und Sie spüren, wie während der ersten sechs Wochen der weiche Kieferkamm durch das Entwickeln der Milchzähne zu einer harten Zahnleiste wird.



### Erster Zahn – erster Zahnarztbesuch:

Nach der zweimaligen zahnärztlichen Vorsorge in der Schwangerschaft beginnt jetzt auch für Ihr Kind die halbjährliche Vorsorge beim Zahnarzt.

### Ab dem ersten Zahn: Zahnbürste und Zahnarztbesuch

Wir empfehlen den ersten Zahnarztbesuch ab dem ersten Milchzahn. Ab dem ersten Milchzahn soll nun auch morgens und abends mit einer geeigneten Zahnbürste und einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste von allen Seiten sauber putzen.

Verwenden Sie bis zum zweiten Geburtstag Ihres Kindes dafür eine etwa reiskorngroße Menge **Kinderzahnpaste** mit 1000ppm (steht auf der Tube) Fluorid.

Besondere Sorgfalt brauchen dabei auch die kariesgefährdeten Front- oder Schneidezähne. Auf diese erhalten Sie gute Sicht, wenn Sie die Oberlippe Ihres Kindes nach oben schieben. Putzen Sie die Frontzähne auch von hinten.



### Kindergarten- und Schulzeit: Vorputzen und Nachputzen

Ab dem zweiten Geburtstag ist nun für Ihr Kind zwei- bis dreimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger **Kinderzahnpaste** (1000ppm) die richtige Menge zum Zähneputzen. Sobald Ihr Kind in der Lage ist, mit der Zahnbürste gezielte Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen oben und unten zu machen, kann es Vorputzen und vorab selbst die Essensreste mit der im Kindergarten erlernten KAlplus-Systematik selbst entfernen. Nach dem Vorputzen durch das Kind, putzen Sie die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber nach.

### Besonders wichtig ist das elterliche Nachputzen morgens und abends



### Vorschul- und Schulkinder: Bleibende Backenzähne querputzen

Verpassen Sie die durchbrechenden bleibenden Backenzähne nicht – sie brechen im Alter von fünf bis sieben Jahren hinter den Milchzähnen durch, ohne dass vorher ein Milchzahn ausfällt. Schauen Sie ab einem Alter von fünf Jahren regelmäßig hinter den letzten Milchzähnen nach, ob die „Schulzähne“ schon durchbrechen. Wenn sie da sind, putzen Sie diese am besten mit Querputzen sauber. Ab dem 6. Geburtstag verwenden Sie für Ihr Kind nun zwei- bis dreimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger **Junior-Zahnpaste**, welche den gleichen Fluoridgehalt wie Erwachsenen-Zahnpaste (1450ppm) hat.

### Zahnseide oder Zahnseidesticks: Abends nach dem Zähneputzen

Die meisten Milchzähne stehen eng beieinander – abends nach dem Zähneputzen sanft Zahnseide anwenden. Mit Zahnseidesticks für Kinder geht das ganz einfach!

