

Zähneputzen - aber richtig

Eine Information der Landesarbeitsgemeinschaft
Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz für Eltern



Die Neuen kommen

Zahn um Zahn fallen die Milchzähne aus - zuerst in der Mitte. Ihr Kind bekommt jetzt immer mehr **bleibende Zähne**. Zusätzlich sind die bleibenden Backenzähne (Sechsjahr-Molaren) dabei, da das bleibende Gebiss ja mehr Zähne hat.

Milchzähne müssen nicht nur vom ersten Tag an, sondern auch bis zu ihrem letzten Lebenstag ordentlich gepflegt werden. Denn erst dann, wenn tatsächlich ein bleibender Zahn den Milchzahn ersetzt, hat dieser als Platzhalter ausgedient.

Gesunde Zähne für ein ganzes Leben

Die Zähne Ihres Kindes können ein ganzes Leben lang gesund bleiben. Karies und andere Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen lassen sich vermeiden. Von alleine geschieht das allerdings nicht. Vorsorge, auch Prävention oder Prophylaxe genannt, muss sein. Dazu zählen die gesunde **Ernährung** des Kindes (Obst, Gemüse und Salat, Kartoffeln und Vollkornbrot, zwei bis drei Mal die Woche Fleisch und Milch), das Härten des Zahnschmelzes durch **Fluoride**, der regelmäßige **Besuch beim Zahnarzt** und natürlich die richtige **Mundhygiene**. Auf die Zahnpflege wollen wir in dieser Information besonders eingehen.

Früh übt sich

Ein Kind lernt vom ersten Tag an - und es braucht dabei die Hilfe seiner Eltern. Wenn es um die Zahngesundheit geht, ist das nicht anders. Eltern sind hier Vorbild, sie achten darauf, was ihre Kinder essen, und dass das Zähneputzen insbesondere nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen nicht zu kurz kommt. Wichtig ist aber auch, dass Ihr Kind seine Zähne mit der richtigen Technik - das ist ab dem Schulalter die **KAI-Methode** (siehe Rückseite) - reinigt. Diese für Ihr Kind neue Zahnputztechnik muss erlernt und geübt werden. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes zusätzlich abends ganz sauber.

Was Zähne brauchen: Die vier Säulen

**Richtige
Zahnpflege**

**Regel-
mäßiger
Besuch beim
Zahnarzt**

**(Zahn)-
gesunde
Ernährung**

Fluoride

Karies muss nicht sein

Bakterien sind Lebewesen, das heißt sie haben einen Stoffwechsel. Werden Bakterien mit Zucker genährt, scheiden sie Säuren aus. Werden Zähne nicht geputzt, bilden Essensreste und Bakterien einen Belag (Plaque), die Säuren greifen die Zähne an, und die Zerstörung beginnt. Zusätzlich geschützt werden die Sechsjahr-Molaren mit ihren tiefen Furchen dadurch, dass sie der Zahnarzt mit einem Spezialkunststoff versiegelt.

Das „Handwerkszeug“

Ob Handbürste oder elektrische Bürste: Das Zähneputzen soll



mindestens zwei Minuten dauern. Die Bürste (mittlerer Härtegrad) hat einen kurzen Kopf mit abgerundeten Kunststoffborsten, die vielbüschelig (multitufted) angeordnet sind. Der Griff

soll abrutschsicher sein. Ab dem sechsten Lebensjahr benutzt das Kind die gleiche fluoridierte Zahnpasta wie die Eltern. Erneuern Sie die Zahnbürste Ihres Kindes nach spätestens drei Monaten.

Der Zahnarztbesuch

Einmal pro Halbjahr muss der Zahnarztbesuch im Terminkalender stehen. Denn gerade Karies beginnt meist ohne Schmerzen, und nur der Experte kann sie erkennen. Außerdem wird der Zahnarzt feststellen, ob Ihr Kind eine kieferorthopädische Behandlung benötigt.

Mit KAI geht es kinderleicht

Die Zähne müssen jeden Tag nach dem Essen, insbesondere nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen, blitzsauber geputzt werden. Das dauert jeweils mindestens zwei Minuten. Zunächst wird der Mund mit warmen Wasser ausgespült. Nach dem Zähneputzen den Mund übrigens nur kurz ausspülen: Das verlängert die Schutzwirkung der Zahnpasta.

Kauflächen

Zuerst sind die Kauflächen an der Reihe. Durch Hin- und Herbürsten werden alle Rillen und Furchen gereinigt. Am besten im Oberkiefer beginnen, dann kommen die Zähne im Unterkiefer dran.



Außenflächen



Die Zahnbürste wird in die linke Wangentasche geschoben. Die Schneidezähne werden aufeinander gestellt. Die Außenflächen werden mit kleinen kreisenden Bewegungen geputzt. Gestartet wird beim letzten Backenzahn links, es geht weiter bis zu den Schneidezähnen, die Zahnbürste wird gewendet, dann ist die rechte Seite bis zum letzten Backenzahn dran.

Innenflächen

Die Innenflächen werden gewischt - stets von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn. Dazu wird die Zahnbürste mit einem kleinen Dreh bewegt. Die Reihenfolge: Oberkiefer, dann Unterkiefer.

