

Hilfe, mein Kind möchte nicht die Zähne putzen!

Oft möchten die Kinder die Zähne nicht putzen oder putzen lassen. Dabei ist es wichtig ab dem ersten Zahn zu reinigen. Zahnpflege soll ein festes Ritual sein. Drohungen eines Zahnarztbesuches oder Zahnschmerzen sollten vermieden werden.

Die Mütter- und Väterberaterin schenkt Ihnen in der Beratung gerne die erste Zahnbürste mit einem Zahnpasta Muster und unterstützt Sie bei Fragen rund um das Zähne kriegen und pflegen.

Richtige Zahnbürste verwenden

Kinderzahnbürsten sind oft zu hart und schmerzen. Eltern sollten deshalb unbedingt auf weiche Borsten achten; sie reinigen Zähne genauso gründlich wie harte.

Vorbild sein

Auch Zähneputzen lernen Kinder durch Nachahmen. Eltern, die mehrmals täglich die Zähne putzen, geben ein eindeutiges Signal: Das gehört zum Leben.

Kindgerecht erklären

Worum geht es beim Zähneputzen? Etwa: *„Es reicht nicht aus, die Bürste im Mund nur ein wenig hin und her zu bewegen. Die Essensreste müssen von den Zähnen weg, weil diese sonst krank werden.“*

Gegenseitiges Putzen

„Ich putze bei dir und du bei mir“ oder *„Ich putze bei dir oben und du bei mir auch. Und unten putzt jeder bei sich selbst.“*

Putzen vor dem Spiegel

Putzen Sie die Zahnchen so, dass sich Ihr Baby im Spiegel beobachten kann. So wird es abgelenkt.

Zeit bemessen

Eine Sanduhr oder eine Zahnputzuhr mit lustigen Geräuschen kann Kinder ermuntern.

Geschichten erfinden

„Karius und Baktus wollen deinen Backenzahn genüsslich anknabbern. Zum Glück kommst du mit Zahnbürste und Zahnpasta und vertreibst die beiden.“

Bürste selbst kaufen lassen

„Hat das Grosi deine neue Zahnbürste schon gesehen?“

Mehrere Bürsten benutzen

Etwa eine am Morgen und eine am Abend. Ältere Kinder können sich auch mit einer elektrischen Zahnbürste anfreunden.

Kein Putzen – kein Zucker

Wenn sich die Kinder standhaft weigern, die Zähne zu putzen, erweisen sich Strafen meist als kontraproduktiv. Wirksamer ist die klare Konsequenz: keine Zahnpflege – keine Süßigkeiten. Süßes sollte allgemein im Rahmen einer Hauptmahlzeit konsumiert werden und nicht zwischendurch. Zuckerhaltig sind auch Bananen, Milch und Apfelsaft.

Abends nicht zu lange warten

Müdigkeit macht das Zähneputzen noch mühsamer. Deshalb: Auch wenn Kinder länger aufbleiben dürfen, gibt es keine Diskussion: Zähne putzen, dann nichts mehr essen.

Zahnputz Apps zum Herunterladen

<http://itunes.apple.com/ch/app/zahnputz-app/id546278487?mt=8>

www.odol-med3.de/kinder/putzzeit.html

Disney Magic Timer by Oral-B

www.noegkk.at/portal27/noegkkportal/content?contentid=10007.702189

www.szpi.ch/mundhygiene/neue-zahnputz-app.html.

Zum Teil sind Zahnputz-Apps kostenlos anzuwenden. Durch das interaktive Spiel sollte den Kindern das Zähneputzen mit Spass nähergebracht werden.

Das kostenlose iPhone-App von der CSS verfügt zum Beispiel über eine interaktive Bilderkennung, die live die Putzbewegung auf das Spielgeschehen überträgt. Die Kinder putzen sich die Zähne, die Frontkamera erkennt die Putzbewegungen und dementsprechend werden die lustigen Zahnteufelchen weggeputzt.



Mit Statistik und weiteren sinnvollen Informationen können die Eltern überprüfen, wie ihr Kind die Zähne geputzt hat. Die Halterung für das Smartphone kann direkt und kostenlos über die App bestellt werden. Das App wird von SZPI, Information für Schulzahnpflege-InstruktorInnen des Kantons Zürich empfohlen.