Kinderzähne richtig pflegen: Was Eltern wirklich beachten sollten

Die ersten Zähne brechen durch, das Kind ist noch klein, und schon stellt sich die Frage: Wie pflegt man diese winzigen Zähnchen am besten? Viele Eltern sind unsicher, wann sie mit dem Putzen beginnen sollen, welche Zahnbürste die richtige ist und ob Fluorid nun gut oder schlecht ist. Dabei ist die Mundpflege bei Kindern gar nicht so kompliziert, wenn man ein paar grundlegende Punkte kennt.

Milchzähne sind nicht nur Platzhalter für die bleibenden Zähne. Sie sind wichtig für das Kauen, die Sprachentwicklung und das Selbstbewusstsein des Kindes. Karies in den Milchzähnen kann sich auf die darunter liegenden bleibenden Zähne auswirken. Deshalb lohnt es sich, von Anfang an auf eine gute Pflege zu achten. Eine praktische Übersicht hilft, nichts zu übersehen.

Der erste Zahn: Wann beginnt die Pflege?

Sobald der erste Milchzahn durchbricht, sollte die Pflege starten. Das ist meist um den sechsten bis achten Monat herum. Anfangs reicht eine weiche Babyzahnbürste oder ein Fingerling aus Silikon, der ohne Zahnpasta verwendet wird. Einmal täglich sanft über die Zahnfläche streichen, reicht völlig. Mit dem ersten Geburtstag kommt dann die erste richtige Zahnbürste mit einem kleinen Bürstenkopf dazu.



Die richtige Zahnbürste und Zahnpasta

Eine Kinderzahnbürste sollte einen kleinen, abgerundeten Kopf und weiche Borsten haben. Der Griff muss gut in der kleinen Hand liegen, oder in der Hand der Eltern, denn bis zum Schulalter putzen die Eltern nach. Die Zahnpasta sollte für Kinder geeignet sein: eine geringe Fluoridkonzentration (etwa 500 ppm) reicht für Kleinkinder, ab dem sechsten Lebensjahr darf es eine höhere Dosis sein. Fluorid schützt den Zahnschmelz und beugt Karies vor, aber zu viel davon ist nicht gut. Ein reiskorngroßer Klecks für Babys, eine erbsengroße Menge für Kinder ab zwei Jahren, das ist die Faustregel.

View the location on Google Maps

Zahnputztechnik: Kreisen statt schrubben

Viele Erwachsene putzen ihre Zähne mit kräftigen Hin-und-her-Bewegungen. Bei Kindern ist das nicht ideal. Besser ist die KAI-Methode: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, dann die Innenflächen. Die Zahnbürste wird im 45-Grad-Winkel angesetzt und macht kleine kreisende Bewegungen. Besonders wichtig: die Zahnfleischgrenze nicht vergessen, denn dort sammelt sich der Belag. Kinder mögen oft keine langen Putzzeiten. Zwei Minuten sind das Ziel, eine Sanduhr oder ein Lied helfen, die Zeit spielerisch einzuhalten.

Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner ist auch auf Instagram.

Fluoridgel und Fissurenversiegelung: Zusätzlicher Schutz

Zusätzlich zur täglichen Pflege können Fluoridgele oder -lacke aufgetragen werden, die den Zahnschmelz härter machen. Das ist besonders sinnvoll bei Kindern, die viel Süßes essen oder trinken. Eine weitere gute Maßnahme sind Fissurenversiegelungen. Dabei werden die tiefen Rillen auf den Kauflächen der Backenzähne mit einem dünnen Kunststoff versiegelt. Das verhindert, dass sich Speisereste festsetzen und Karies entsteht. Der Zahnarzt trägt die Versiegelung schmerzfrei auf, und sie hält mehrere Jahre. Besonders die ersten bleibenden Backenzähne, die etwa mit sechs Jahren durchbrechen, sollten versiegelt werden.

Kontrolltermine: Wann zum Zahnarzt?

Der erste Besuch beim Zahnarzt sollte idealerweise mit dem ersten Zahn oder spätestens mit dem ersten Geburtstag stattfinden. Danach reichen zwei Kontrolltermine pro Jahr. Der Zahnarzt prüft nicht nur die Zähne, sondern gibt auch Tipps zur Pflege und zur Ernährung. Das ist auch eine gute Gelegenheit, um zu besprechen, ob eine Fissurenversiegelung sinnvoll ist. Die Praxis, die diese Vorsorge für die ganze Familie anbietet, ist die Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner. Sie hat ihren Sitz in Rheine und behandelt Kinder, Erwachsene und Angstpatienten. Die Sprechzeiten sind an fünf Tagen in der Woche verteilt, sodass sich ein

Termin gut in den Alltag einfügen lässt. Wer mit dem Auto kommt, findet Parkplätze direkt vor der Praxis.

Kleine Helfer: Spiele und Rituale

Zähne putzen muss kein Kampf sein. Ein festes Ritual hilft: Jeden Morgen und jeden Abend zur gleichen Zeit wird geputzt. Ein Lied, eine kleine Geschichte oder eine App mit Putz-Animationen motivieren die Kleinen. Auch das gemeinsame Putzen mit den Eltern macht Spaß. Kinder ahmen nach, wenn sie sehen, wie Mama und Papa ihre Zähne putzen. Und wenn das Kind einmal keine Lust hat, hilft es, die Zahnbürste selbst auswählen zu lassen, ein Dinosaurier- oder Einhorn-Motiv wirkt oft Wunder.



Die bleibenden Zähne: Besondere Aufmerksamkeit

Wenn die ersten bleibenden Zähne durchbrechen (etwa mit sechs Jahren), verändert sich die Pflege. Die neuen Zähne sind noch nicht so widerstandsfähig wie die erwachsenen Zähne. Sie haben tiefe Fissuren und sind anfälliger für Karies. Jetzt ist die Fissurenversiegelung besonders wertvoll. Auch die Zahnbürste sollte altersgerecht sein: ein größerer Bürstenkopf und etwas härtere Borsten. Die Putztechnik bleibt gleich, aber die Zeit sollte auf zwei bis drei Minuten erhöht werden. Eltern sollten bis etwa zum zehnten Lebensjahr nachputzen, denn die Feinmotorik der Kinder reicht oft noch nicht aus, um alle Stellen gründlich zu reinigen.

Was tun bei Karies?

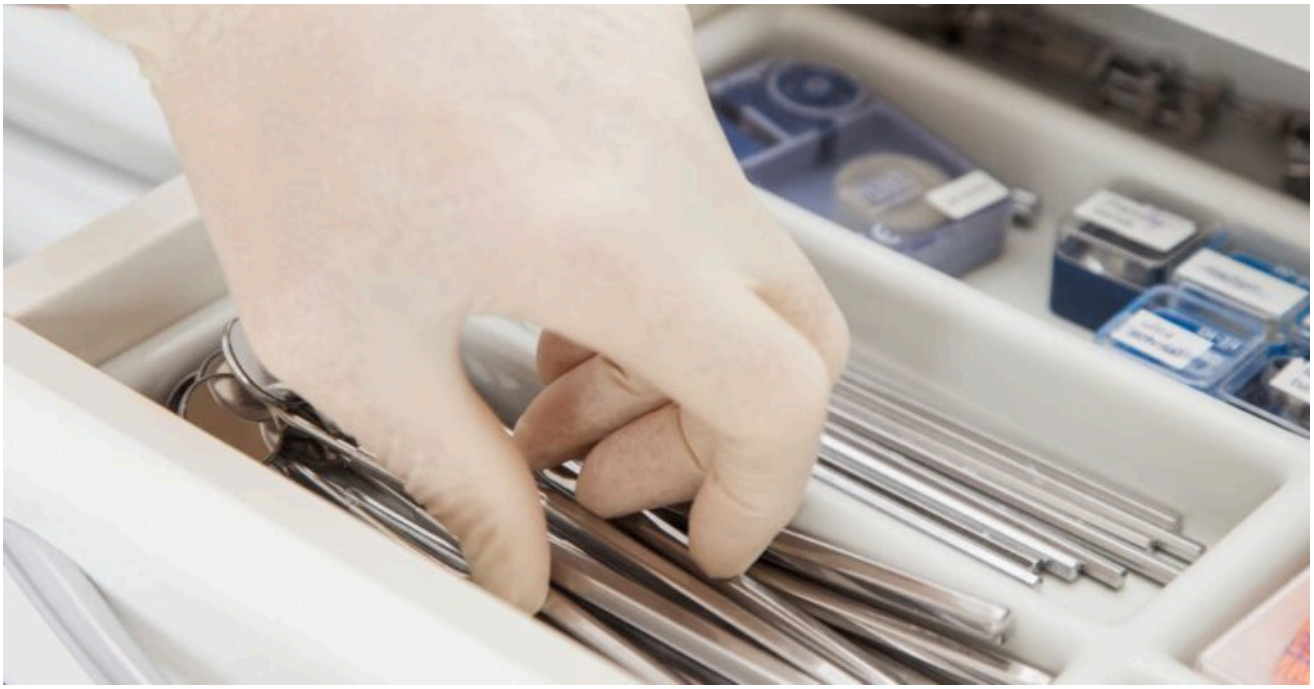
Trotz aller Vorsorge kann es passieren, dass ein Milchzahn Karies bekommt. Dann ist schnelles Handeln gefragt. Ein Besuch beim Zahnarzt klärt, ob eine Füllung oder eine andere Behandlung nötig ist. Karies an Milchzähnen sollte nicht ignoriert werden, denn sie kann auf die bleibenden Zähne übergreifen oder zu Zahnfehlstellungen führen. Die Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner bietet dafür ein breites Spektrum an Behandlungen, von der Prophylaxe über Füllungen bis zur Wurzelbehandlung. Auch Kinder mit Angst vor dem Zahnarzt sind dort gut aufgehoben, die Praxis bietet Lachgas an, das die Behandlung entspannt.

Ernährung: Weniger Zucker, mehr Wasser

Die Ernährung spielt eine große Rolle für die Zahngesundheit. Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte oder gesüßte Tees greifen den Zahnschmelz an. Besser ist es, Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Auch Süßigkeiten sollten nicht den ganzen Tag über genascht werden, sondern zu festen Zeiten. Dann hat der Speichel Zeit, die Säuren zu neutralisieren. Wenn das Kind doch einmal etwas Süßes isst, ist es besser, es direkt danach die Zähne putzen zu lassen, anstatt stundenlang daran zu knabbern.

Die Eltern als Vorbild

Kinder lernen durch Nachahmen. Wer selbst regelmäßig und gründlich putzt, macht es den Kindern leichter. Gemeinsames Zähneputzen am Morgen und am Abend schafft eine Routine, die allen hilft. Und wenn die Kinder sehen, dass die Eltern auch zum Zahnarzt gehen, wird der Besuch dort normal. Einmal im Jahr sollten die Eltern selbst zur Kontrolle gehen, dann können sie mit gutem Gewissen sagen: „Wir gehen alle zusammen.“



Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner, Humboldtpl. 16, 48429 Rheine, Germany, Telefon: +49 5971 6334.