



## Tipps für die richtige Mundhygiene von Kinderzähnen

- Sobald die Kinder älter sind, wollen sie meist das Zähneputzen selbst übernehmen. Erst wenn Kinder flüssig schreiben können, ist die Motorik soweit entwickelt, dass die Kinder selbst Zähneputzen können; bis dahin ist das tägliche Nachputzen noch notwendig.
- Zweimal täglich Zähneputzen – so lautet die Grundregel für gesunde Kinderzähne. Morgens und vor allem abends sollten die Zähne mindestens zwei Minuten lang gebürstet werden (eine Sanduhr zur Kontrolle ist sehr hilfreich).
- Kinder sollten bis zum Durchbruch der ersten bleibenden Zähne (bis ca. 6 Jahre) mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (bis 500 ppm Fluorid) ihre Zähne putzen. Keine Fluoridtabletten zusätzlich einnehmen. Näheres zu Fluoridtabletten erhalten Sie natürlich bei uns.
- Ab dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wird auf eine Junior Zahnpaste oder gar Erwachsenenzahnpaste umgestellt, die mehr Fluorid enthält.
- Ihr Kind sollte das Zähneputzen erst mal mit einer Handzahnbürste richtig erlernen, bevor es auf eine elektrische Zahnbürste umsteigt. In einigen Fällen ist auch die elektrische Bürste schon früher sinnvoll, um z.B. das Kind zu motivieren oder bessere Ergebnisse zu erzielen.
- Die Zahnbürsten / bzw. -köpfe sollten alle 4–6 Wochen, spätestens nach 3 Monaten, ausgetauscht werden, und jedes Kind sollte seine eigene Bürste besitzen. Vor allem nach Infektionskrankheiten/Erkältungen sollten die Bürsten sofort ausgetauscht werden um eine erneute Ansteckung zu vermeiden. Auch stark abgenutzte und verbogene Borsten können mehr Schaden als Nutzen am Zahnfleisch anrichten.
- Mundspüllösungen können zusätzlich benutzt werden, können aber nur auf gereinigten Oberflächen ihre Wirkung entfalten!
- Bei manchen Kindern werden wir zusätzlich auch die Zahnzwischenraumreinigung mit Zahnseide empfehlen. Während des Zahndurchbruchs ist diese Reinigungshilfe oftmals aber schwierig anzuwenden und führt vielmehr zu Verletzungen des Zahnfleisches.
- Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sind notwendig, damit wir Ihren Kindern zeigen können, wie sie am besten die Zähne putzen sollen und sie weiter motivieren können. Zudem kontrollieren wir die Zähne auf Karies, Beläge, Verfärbungen und beurteilen die Gebissentwicklung und den Zahndurchbruch.

Auch für Sie haben wir noch viele wertvolle Tipps zur richtigen Mundhygiene Ihres Kindes, der zahngesunden Ernährung und weiteren Prophylaxemaßnahmen.