

PROPHYLAXE

Zähneputzen bei Kleinkindern



Nachahmen und lernen: Kinder dürfen ihre Zähne selber putzen, einmal pro Tag müssen Erwachsene aber gründlich nachputzen. (Foto: Fotolia)

Zähneputzen ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes – dies ist oft einfacher gesagt als getan. Viele Kleinkinder machen es ihren Eltern schwer, ihnen die Zähne richtig zu pflegen. Damit der Nachwuchs trotzdem mit sauberen Zähnen ins Bett kommt, entwickeln einige Eltern äusserst kreative Strategien. Einige Tipps und Tricks.

Bevor der einjährige Max ins Bett geht, versucht ihm sein Papa die Zähne zu putzen. Doch Max will seinen Mund partout nicht aufmachen, wendet seinen Kopf weg und beginnt lauthals zu schimpfen. Plötzlich singt und klatscht der Papa und verblüfft Max damit so sehr, dass dieser seinen Mund aufsperrt. Auf einmal lässt sich Max das Zähneputzen gefallen.

Solche Situationen kennen wohl die meisten Eltern von Kleinkindern – das abendliche Zähneputzen fordert viele heraus und ist nicht immer von Erfolg gekrönt. *zahninfo* hat sich bei jungen Familien umgehört, wie sie die Mundpflege ihres Nachwuchses meistern.

>> Fortsetzung auf Seite 2

> **8.56** Der Amerikaner Byron Schlenker hat es ins Guinness-Buch der Weltrekorde geschafft: Seine Zunge ist 8,56 Zentimeter breit – damit hat er die breiteste Zunge der Welt. Die grosse Zunge hat er seiner Tochter vererbt: Ihre Zunge ist 7.3 Zentimeter breit und belegt Platz eins bei den Frauen.



Mögliches Abendritual: Zuerst putzt das Kind der Puppe die Zähne, dann die Eltern dem Kind.
(Foto: Fotolia)

Gemeinsames Zähneputzen

«Wir putzten uns lange gegenseitig die Zähne. Wenn mein Sohn bei mir das gleiche machen durfte, liess er das Zähneputzen problemlos zu», beschreibt eine Mutter die ersten Versuche mit ihrem Ältesten. Beim zweiten Sohn helfe vor allem, wenn sich der Ältere gleichzeitig die Zähne putze. «So ist Zähneputzen etwas ganz Normales, ein abendliches Ritual. Beide dürfen zuerst selber putzen, danach helfen wir Eltern nach.»

Bei vielen Familien hat das Zähneputzen einen festen Platz vor dem Zubettgehen und läuft immer gleich ab. Sie sagen zum Zähneputzen den gleichen Vers auf, hören oder singen dasselbe Lied. Das Lied kann, muss aber nicht vom Zähneputzen handeln.

Hilfsmittel und Ablenkungsmanöver

Wem es mit einer normalen Zahnbürste nicht gelingt, die Kinderzähne zu putzen, kann es mit einer weichen Fingerhut-Zahnbürste aus Gummi oder Silikon versuchen. Diese sind in Drogerien erhältlich. Manchmal hilft auch, mit zwei Bürsten zu putzen: mit einer putzt das Kind, mit der anderen der Vater. Eltern von über dreijährigen Kindern können auch zu elektrischen Zahnbürsten greifen.

Kinder, die ein geliebtes Stofftier haben, helfen bei der Mundhygiene eher mit, wenn zuerst diesem die Zähne geputzt werden. Für Unterhaltung sorgen auch Handpuppen: Es ist viel spannender, wenn ein Tier oder eine Kasperli-Figur die Zähne putzt, als wenn Mama oder Papa dies tun.

Ein befragter Vater greift regelmässig zu seinem Smartphone, da er seinen Sohn beim Zähneputzen ablenken müsse – ansonsten gäbe es nur «festhalten und einfach putzen». Er spielt dem Kleinen einen kurzen Trickfilm ab – mittlerweile gibt es auch zahlreiche Apps, die das Zähneputzen thematisieren.

Geschichten erzählen

Sind die Kinder etwas älter, können Eltern sie mit einer Erzählung unterhalten. «Ich erzähle immer die Geschichte von knabbernden Bakterien, denen wir das Festessen vermiesen», lacht die Mutter einer zweieinhalbjährigen Tochter. «Weil wir ihr Essen zuerst oben rechts wegputzen, gehen sie nach oben links und wollen dort essen. Wir aber folgen ihnen und putzen auch dort alles weg – schliesslich finden die Bakterien im ganzen Mund nichts mehr zu essen.» Eine andere Idee: eine Geschichte erzählen, in der verschiedene Tiere imitiert werden. Brüllt das Kind wie ein Löwe, putzen die Eltern die Backenzähne, zeigt es die Hasenzähne oder faucht wie ein Tiger, putzen sie die Vorderzähne.

Die richtigen Produkte

Fluorid ist der beste Schutz vor Karies – dies gilt auch bei Kleinkindern. Solange ein Kind allerdings noch nicht ausspuckt und die Zahnpaste runterschluckt, muss eine Kinderzahnpaste mit geringer Fluoridkonzentration verwendet werden. Gute Zahnbüsten für Kleinkinder haben einen kleinen Bürstenkopf, reinigen schonend und verletzen das Zahnfleisch nicht. Beim Kauf von Zahnbüsten und Zahnpasta auf die Altersangaben achten!

Es gibt eine ganze Reihe von Bilderbüchern, welche dem Nachwuchs das Zähneputzen näherbringen: ob Zähneputzende Tiere wie Leo Lausemaus und Benni Bär oder Kinder wie Jakob, die zum ersten Mal zum Zahnarzt gehen – in der Buchhandlung oder im Internet findet sich für alle etwas Passendes.

Was bei den eigenen Kindern am besten klappt, müssen Eltern ausprobieren. Wichtig ist, dass sie täglich versuchen, die Kinderzähne zu putzen und nicht aufgeben. Milchzähne müssen gesund bleiben – und das gelingt vor allem durch gute Pflege.

Zahnputzlied

Melodie:
Alle Vögel sind schon da...

Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.
Schneide-, Eck- und Backenzahn,
jeder Zahn ist einmal dran.
Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.

Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.
Vorne, hinten, links und rechts,
ja, so geht's dem Karius schlecht,
Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.

Quelle: zahnfreundlich.ch

Zahnmedizin in der Schweiz: Weniger ist mehr

Die natürlichen Zähne sind die besten – sie zu erhalten, ist für SSO-Zahnärzte wegweisend: Patientinnen und Patienten sollen ihre eigenen Zähne so lange wie möglich behalten – und Zahnschäden gar nicht erst zulassen. Zahnerhalt, Prophylaxe und Qualität sind wichtige Eckpfeiler unseres erfolgreichen Schweizer Modells.

Aktuell fordern verschiedene politische Vorstösse in der lateinischen Schweiz eine obligatorische Zahnversicherung, wie sie viele Staaten Europas kennen. Das Schweizer Modell der zahnmedizinischen Versorgung unterscheidet sich von den staatlich gelenkten Systemen unserer Nachbarländer – und ist damit sehr erfolgreich, wie die gute Zahngesundheit der Schweizer Bevölkerung zeigt.

Zahnerhalt

«Bei uns ist die Behandlungsphilosophie etwas anders als im Ausland. Wir machen eher kleine Korrekturen. Im Ausland entscheiden sich Zahnärzte schneller für eine Krone oder eine Brücke», erklärt Peter Suter, Präsident der Kantonszahnärzte. In der Schweiz kommt Zahnerhalt klar vor Zahnersatz: Wo ausländische Zahnärzte vielleicht schon zu Implantaten oder Prothesen greifen, versuchen ihre Schweizer Kollegen zuerst einmal, den Zahn zu retten. Dieser Behandlungsgrundsatz wurzelt unter anderem in der universitären Lehre, die zukünftigen Zahnärztinnen und Zahnärzten in der Schweiz vermittelt wird, aber auch im Schweizer Modell der zahn-

medizinischen Versorgung: «In Frankreich, Deutschland und vielen anderen Ländern bestimmt der staatlich finanzierte Leistungskatalog die Behandlungsphilosophie», sagt Peter Suter. Bezahlte eine Versicherung, entscheidet diese, wie behandelt werden muss – oft zum Vorteil von günstigem Zahnersatz. Einer von Suters deutschen Kollegen verdeutlichte: «In Deutschland beschäftigt ein Zahnarzt zwei Zahntechniker. Hierzulande kann ein Zahntechniker mit zwei Zahnärzten nicht mehr überleben.»

Prophylaxe

Vorbeugen ist besser als heilen – und gesunde Zähne sind ein kostbares Gut: Zahnschäden vermeiden ist daher für SSO-Zahnärzte das oberste Gebot. Darum zeigen sie mit ihrem Team, wie Patientinnen und Patienten Mund und Zähne richtig pflegen und ihre Zahngesundheit mit der richtigen Ernährung fördern können.

Die SSO führt Prophylaxe-Kampagnen durch und engagiert sich in der Schulzahnpflege, damit Kinder früh lernen, wie sie ihre Zähne gesund erhalten können.

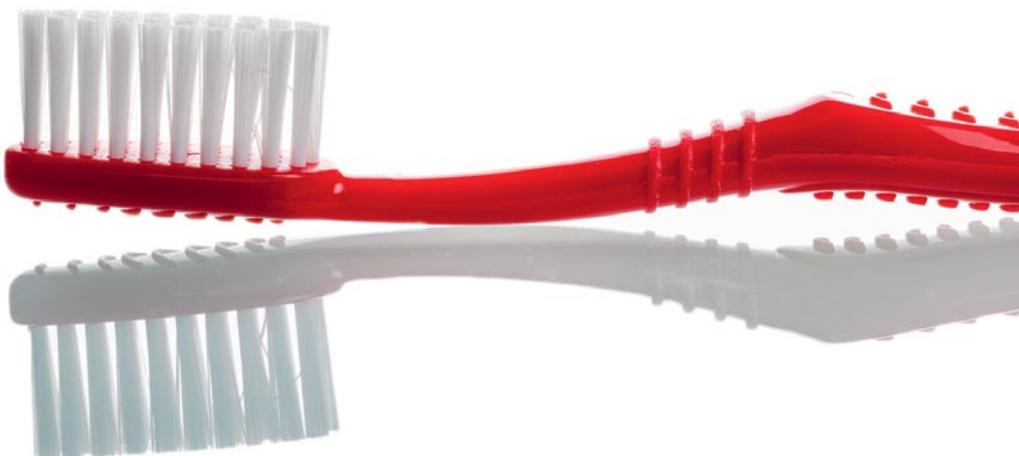
In der Schweiz ist die Kariesprophylaxe gut verankert – auch weil Patientinnen und Patienten Mitverantwortung für ihre Zahngesundheit tragen.

Qualität

Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO bilden sich ständig weiter und verpflichten sich, ihre Kenntnisse auf dem neuesten Stand zu halten. Mindestens 80 Fortbildungsstunden pro Jahr müssen SSO-Mitglieder belegen können, ihre Praxen führen sie nach modernen Qualitätsstandards. Die Interessen ihrer Patientinnen und Patienten halten sie auch bei Reklamationen hoch: Im Streitfall mit Patienten unterziehen sich SSO-Zahnärzte einer unabhängigen Zahnärztlichen Begutachtungskommission.

Erfolgsmodell nicht aufs Spiel setzen

Für die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO überwiegen die Nachteile einer obligatorischen Zahnversicherung: Sie schwächt unser erfolgreiches Schweizer Modell und senkt die Motivation für eine gute Mundhygiene – mit fatalen Auswirkungen auf die Zahngesundheit der Schweizer Bevölkerung. Zudem haben die Patienten weniger Wahlfreiheit: Über die Behandlungsmethode entscheiden nicht mehr Zahnarzt und Patient gemeinsam, sondern eine staatliche Versicherung.



Putzen statt flicken: Die Prophylaxe hat in der Schweiz einen hohen Stellenwert.
(Foto: Fotolia)

Kurzmeldungen

SSO auf Twitter

Neu zwitschert auch die SSO! Ob SSO-Medienmitteilungen, Bilder von SSO-Veranstaltungen, neue Shop-Artikel oder Tipps und Tricks zur Mundgesundheit: Wer @SwissDentalAssn auf Twitter folgt, weiss zeitig über alles Bescheid.

Japanischer Trend: Crooked teeth

Während hierzulande die Hälfte aller Teenager eine Zahnspange trägt, damit die Zahnstellung gerade bleibt, passiert in Japan das Gegenteil: Dort geben junge Frauen viel Geld für «crooked theeth», zu Deutsch «schiefe Zähne» aus. Diese geben Frauen das in Japan so beliebte kindliche Aussehen – so, als würden die bleibenden Zähne den Platz im Kiefer suchen und die Eckmilchzähne nach vorne schieben.

Zähne als Drogennachweis

Forscher haben eine neue Methode entwickelt, mit welcher der Konsum von Drogen wie Morphin, Kokain oder Amphetamin in der Zahnschmelz nachgewiesen werden kann. Zähne sind oft das letzte Gewebe, das von Toten übrigbleibt – von der neuen Analyseverfahren werden nicht nur Rechtsmediziner, sondern auch Anthropologen und Archäologen profitieren.

Zahnfreundlich einkaufen

Achten Sie auf das Zahnmännchen, damit beim Einkaufen zahnschonende Lebensmittel im Warenkorb landen: Der lachende Zahn unter dem Schirm kennzeichnet Produkte, die keine Karies und keine Zahnerosionen verursachen.

Kariesbakterien übertragen

Nehmen Sie den Löffel auch in den eigenen Mund, wenn Sie ihr Kind füttern? Lecken Sie den Nuggi sauber, wenn er auf den Boden fällt? Lassen Sie dies lieber: Kariesbakterien können über den Speichel in den Mund des Kindes gelangen und die Krankheit übertragen.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

KAMPAGNE

«Zahnböxli» gratis in der Drogerie

Ein wackelnder Zahn ist aufregend – erst recht, wenn er schliesslich ausfällt und gegen ein Geschenk der Zahnfee eingetauscht werden kann. Damit der Zahn nicht verloren geht, geben die Drogerien von Oktober bis Ende Jahr Zahnböxli gratis ab.

Die Zahnfee kommt nachts, nimmt den ausgefallenen Zahn mit und legt dafür ein kleines Geschenk hin. Mit dieser Geschichte spielt die aktuelle Kampagne des Schweizerischen Drogistenverbandes und der Dr. Wild AG. Mit der Kampagne sollen Eltern und Kinder für die Pflege der (Milch-)Zähne sensibilisiert werden.

Eine gute Mundhygiene ist bereits für die Milchzähne zentral – denn diese bilden das Fundament für ein gesundes Gebiss und eine normale Sprachentwicklung.



Sichern Sie sich Ihr Zahnböxli!



Den Gutschein dafür können Sie ab dem **1. Oktober 2015** auf vitagate.ch herunterladen.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Fotolia Copyright SSO