



Mundhygiene Tipps für Kinder

- Ihr Kind kann die Verantwortung für das **Zähneputzen nicht übernehmen!**
Schon der erste Milchzahn braucht Pflege durch Sie!
- Aufgrund der langsamen Entwicklung der feinmotorischen Fähigkeiten, sollten Sie Ihrem Kind mindestens 2x täglich die Zähne putzen.
- Ihr Kind ist erst selbständig dazu fähig, wenn es flüssend Schreibschrift ("Schnürlischrift") schreiben kann (ab ca. 8 Jahre).
- Zahnpflege ist ein wichtiger Lernprozess, welcher 10 - 20 Jahre dauern kann!
Sie als Eltern sind täglich Vorbilder, Lehrer und Motivatoren. Die Hygienegewohnheiten der Eltern übertragen sich in hohem Masse auch auf die Kinder.
- Sie als Eltern sorgen für kindgerechte Zahnputzwerkzeuge und deren regelmässige Erneuerung.
- Das Kleinkind testet alles Neue zuerst mit dem Mund - nutzen Sie diese Neugierde aus!
- Geben Sie nicht auf! Es braucht Geduld und Durchhaltevermögen – dies erspart aber Ihrem Kind viel Unangenehmes und Ihnen grosse finanzielle Ausgaben.
- Versuchen Sie zu erklären, nicht zu drohen oder schwarz zu malen.

Zahnputz - System

System: K A I

K = Kauflächen

A = Aussenflächen

I = Innenflächen

So lernt Ihr Kind, gründlich und systematisch zu putzen.

Gut ist, wenn Sie nach jeder Hauptmahlzeit, also 3x täglich, die Zähne Ihres Kindes putzen. Süsses nach dem Essen, möglichst nicht als Zwischenmahlzeit. Nach stark sauren Mahlzeiten nicht sofort putzen, sondern 30 Minuten warten.

Wichtig ist nebst dem systematischen Zähneputzen auch eine entsprechende Zahnbürste (altersgerecht) und fluoridhaltige Zahnpasta.

