

# Zeigt her eure Zähnnchen

Damit Kinderzähne gesund und schön bleiben, müssen sie von Anfang an richtig gepflegt werden.

Hier gibt's Tipps dazu

## Fläschchen dürfen keine Einschlafhilfen sein

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Zähne ist gute Ernährung. Darauf müssen Mama und Papa von Anfang achten. Vor allem Fläschchen mit süßer Milch, Säften oder zuckerhaltigen Tees sind gefährlich für die Zähne, weil sie zum Dauernuckeln verführen und gerne als Einschlafhilfe genutzt werden. In den achtziger Jahren, als das noch nicht bekannt war, entstand dadurch der so genannte Zucker-tee-Karies. Besser: Ungesüßten Tee oder stilles Wasser in die Flasche und das Kind nur bei Durst trinken lassen.

## Süßigkeiten ja, aber zu möglichst festen Zeiten

Kaum ein Kind kommt ohne Süßigkeiten aus. Deshalb raten Experten: Naschen ja, aber in Maßen und zum richtigen Zeitpunkt – zum Beispiel nach dem Mittag- oder Abendessen. Wenn ein Kind zwischendurch nicht auf Süßes verzichten kann, sollte es sich angewöhnen, danach gleich die Zähne zu putzen.

## Wichtig: Schon die ersten Zähnnchen richtig putzen

Wenn die ersten Zähnnchen da sind, sollten sie auch geputzt werden – vor allem, damit die Kinder sich daran gewöhnen. Zur Orientierung: Ein Zweijähriger sollte seine Zähne zweimal am Tag jeweils zwei Minuten geputzt bekommen. Die Kleinen dürfen dabei „helfen“, Mama oder Papa sollten aber die Bürste führen. Erst im Grundschulalter schaffen Kinder das ganz selbstständig. Wichtig von Anfang an: Die passende Zahnbürste und die richtige Zahnpasta (wie sie zum Beispiel von Kinderärzten für das Colgate-Smiles-Programm entwickelt wurde). Kleinkinder unter zwei Jahren schlucken beim Putzen noch viel Zahnpasta herunter, deshalb darf Zahnpasta für sie nicht zu viel Fluorid enthalten. Am besten mit dem Zahn- oder Kinderarzt besprechen, wie sich das mit Fluorid-Tabletten verträgt, die die meisten Kinder zwischen eins und drei Jahren bekommen.



Foto: Image State

## Schnuller ist im Zweifelsfall besser als Daumen oder Finger

Babys saugen einfach gerne. Ob am Schnuller, am Finger oder am Daumen – leider ist alles nicht gut fürs Gebiss. „Fast zwei Drittel aller Anomalien entstehen dadurch“, erklärt Dr. Achim Nesselrath, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie aus Ratingen. Kinder mit Kieferfehlstellungen können schlechter sprechen, beißen, kauen oder sogar atmen. Sie bekommen leichter Kopf- oder Ohrenschmerzen und entwickeln sich schlechter. Ein offener Biss oder Kreuzbiss, Rücklage des Unterkiefers oder Zungenfehlfunktionen können die Folgen sein, die später mit Zahnsparren behoben werden müssen. Um dem Saugbedürfnis von Babys und Kleinkindern gerecht zu werden, ist der Schnuller aber noch die bessere Lösung als der Daumen, der zu hart für weiche Kinderkiefer ist. Wenn's nicht ohne geht, sollten Eltern beim Schnullerkauf achtsam sein: Der Schnuller muss genau zum Gaumen passen, regelmäßig getauscht werden, anatomisch geformt und hochwertig sein. Und spätestens mit vier Jahren sollte die Schnullerzeit vorbei sein.

## Bereits früh daran gewöhnen: Regelmäßig zum Zahnarzt

Spätestens mit vier Jahren sollten Jungens und Mädchen regelmäßig zum Zahnarzt gehen. Um ihnen die Angst zu nehmen, ist es ratsam, die Kleinen auch schon früher mal mitzunehmen – beim ersten Mal möglichst nur zum Nachsehen. Für viele Kinder ist nämlich schon das Mundaufmachen und Stillsitzen ein Problem. Wenn sie erst einmal gemerkt haben, dass ihnen nichts Schlimmes passiert, werden sie mutiger.

Anne Gordon