

# Richtige Vorsorge für den neuen Lebensabschnitt



## Regelmäßige Pflege ist wichtig für schöne und gesunde Zähne

**Am 25. September ist der Tag der Zahngesundheit. Etwa 60 bis 90 Prozent der Erstklässler haben kariöse Zähne – darum geht es heute vor allem um Tipps zum richtigen Zähneputzen für die neuen ABC-Schützen.**

Auf dem Weg zum Erwachsenwerden markiert der erste Schultag einen wichtigen Schritt. Ein guter Zeitpunkt, um Gewohnheiten beim Zähneputzen unter die Lupe zu nehmen. Schließlich steht Einschulung auch für Zahnwechsel und damit für erste bleibende Zähne. Meist beginnt der Zahnwechsel ab dem sechsten und endet etwa mit dem dreizehnten Lebensjahr. Bleibende Zähne erfordern eine besondere Pflege – immerhin leisten sie bei guter Fürsorge mehr als 70 Jahre lang gute Dienste. Schulzeit heißt: eigenverantwortlich arbeiten und lernen und das gilt auch für das Zähneputzen. Wer Kinder frühzeitig darauf einswört, ihre Zähne gewissenhaft zu reinigen, leistet nicht nur einen Beitrag zur Kariesvorsorge, sondern auch zur Selbstständigkeit des Kindes! Hierbei geht es vor allem darum, dass Kinder Abläufe richtiger Zahnpflege in ‚Fleisch und Blut‘ übergehen, so dass sie später ganz normal zum Alltag gehören.

Auch Eltern spielen eine wichtige Rolle, denn sie übernehmen beim Zähneputzen Lehr- und Vorbildfunktion. Kinder orientieren sich an den Putzgewohnheiten ihrer Eltern. Daher verinnerlichen Schulkinder den regelmäßigen Einsatz von Interdentalbürsten und Zahnseide nur, wenn auch Eltern zu diesen Hilfsmitteln greifen. Zur richtigen Zahnpflege eignen sich am besten weiche Kinderzahnbürsten mit ange-

winkeltem Bürstenkopf, da sie auch in noch ungeschickten Kinderhänden ein optimales Putzergebnis erzielen, und alle Stellen im kleinen Kiefer erreichen. Ein ergonomischer Griff erleichtert Kindern die Handhabung und weiche Borsten schonen das Zahnfleisch vor „Schrubben“ mit zu viel Druck.

Sobald Schulkinder den Umgang mit der Zahnbürste sicher beherrschen, steht die Reinigung der Zahnzwischenräume auf dem Programm. 30 Prozent der Zahnfläche erreicht die Zahnbürste beim Putzen nämlich nicht und es bilden sich aggressive Beläge. Zahnseidenhalter für Kinder entfernen diese effektiv und erleichtern



Bildquelle: proDente e.V. Kinderzahnpflege

ihnen die Handhabung. Auch wenn Morgenmuffel sich erst an frühes Aufstehen gewöhnen müssen, heißt es: drei Minuten Zähneputzen. Kinder-Lernzahnbürsten helfen, die Zeit im Auge zu behalten, zum Beispiel durch ein Leuchtsignal, das die Putzdauer anzeigt. Die oft benannte KAI-Methode, also erst Kauf-, dann Außen-, zum Schluss Innenflächen putzen, eignet sich aber nur bedingt. Innenflächen putzen Kinder am besten zuerst, da zu Beginn die Konzentrationsfähigkeit am höchsten ist und Innenflächen sich schwierig putzen lassen. Zudem Putzrichtung von „Rot nach Weiß“ einhalten, denn so werden Beläge vom Zahnfleisch weg gebürstet. Besonders kariesanfällig sind durchbrechende Backenzähne. Sie liegen tiefer als die vorderen Milchzähne und Zahnbürsten erfassen sie beim Putzen oft nicht. Hier helfen Einbüschelzahnbürsten die Kauflächen mit ihren Furchen gezielt zu reinigen. Generell erleichtert richtiges Putzwerkzeug Kindern die tägliche Zahnreinigung und führt bestenfalls dazu, dass sie ohne Quengeln zur Zahnbürste greifen.

Mit all diesen Tipps sollte für die kleinen ABC-Schützen trotz vermutlich gut gefüllter Zuckertüte der Besuch beim Zahnarzt in den nächsten Jahren ein rein prophylaktischer Weg sein. Und statt „Centershocker“, Chips und Schokolade empfehlen wir für diesen Herbst häufiger Mal den Biss in einen frischen reifen Apfel. Aber nicht vergessen: danach eine Stunde mit dem Zähneputzen warten, da sonst der schützende Zahnschmelz zerkratzt wird!

Quelle: oral-prevent, Dr. Thomsen