



Kinder- und Jugendpraxis
ARCHE
A A R B E R G

Fachärztinnen FMH für Kinder- und Jugendmedizin
Bfingweg 1A, 3270 Aarberg, 032 530 11 99,
www.praxisarche.ch, arche.aarberg@hin.ch

Die Praxis für Logopädie hat ein Merkblatt zur korrekten Zahnpflege erstellt und wie man "Zahnputzdramen" verhindern kann.



Zahnpflege – ein Merkblatt für Eltern:

Zähneputzen und Zahnpflege ist ein Thema, das nicht alle Kinder von vornherein lustig finden. Aus dem Zahnputzdrama kann mit einigen Tricks aber eine zumindest erträgliche Situation werden...

- Vor dem Spiegel, in kindgerechter Höhe angebracht, macht es mehr Spass und die Kinder sehen auch, ob sie die Technik richtig umsetzen.
- Besser mehrmals am Tag probieren als einmal länger als das Kind toleriert! Vielleicht gelingt es nach dem Mittagessen besser als abends, wenn das Kind müde ist.
- Am besten lernen Kinder die Technik durch Nachahmung der Eltern. Also gemeinsam putzen!
- Vielen Kindern bereitet es Freude, wenn sie die Zähne der Eltern putzen können. Also gegenseitig putzen! Manchmal motivieren Handpuppen oder Stofftiere: Kinder helfen bei der Mundpflege eher mit, wenn sie der Puppe oder dem Stofftier auch den Mund putzen können.
- Eine elektrische Kinderzahnbürste ist ein spannendes Gerät und kann auch kleine Verweigerer oft überzeugen.
- Manchmal ist der Wechsel der Kinderzahnpaste wirkungsvoll – sie muss dem Kind halt auch schmecken. Wenn sich eine farbige Zahncreme beim Putzen weiss verfärbt, ist das für viele Kinder interessanter als eine weisse Zahncreme.
- Ablenkungen (Trickfilm, Smartphone) sind tolerierbar. Mittlerweile gibt es auch viele Apps, die das Zähneputzen thematisieren.
- Bis zum Grundschulalter sollten Eltern nachputzen, vor allem die Kauflächen.
- Grössere Geschwister kann man motivieren, indem man sie bittet, dem kleineren Kind zu erklären, wie man die Zähne richtig putzt.
- Im 1. Lebensjahr sollte einmal täglich geputzt werden, ab dem 2. Lebensjahr zweimal täglich.

Und schliesslich gibt es noch Zahnputzreime und Zahnputzlieder! Keine Angst: Die brauchen Eltern nicht auswendig zu lernen – ein Ausdruck an einer gut lesbaren Stelle im Badezimmer unterstützt das elterliche Gedächtnis.

Zahnputz-Lieder aus www.zahnfreundlich.ch