



Selbstverständlich Zähne putzen

Die zweieinhalbjährige Lena ist schon vor einer ganzen Weile im Badezimmer verschwunden. «Was macht sie nur?», wundert sich die Mutter. Bald lüftet sich das Geheimnis: Lena stürmt fröhlich in die Küche und ruft: «Zähne putzt, Zähne putzt!» «Toll, die strahlen ja», sagt die Mutter anerkennend. Jetzt strahlt auch Lena. Wie Sie auch Ihr Kind zum Zähneputzen motivieren, und weshalb dies nicht verhandelbar ist, lesen Sie hier.

Strahlend weisse, gesunde und kräftige Zähne wünschen Eltern ihrem Kind. Ob dieser Wunsch in Erfüllung geht, hängt allerdings stark von der Bereitschaft des Kindes ab, sich regelmässig, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen, die Zähne zu putzen. Denn die Zahnbürste beseitigt Speisereste und beugt damit Zahnbelag vor, der zu Karies und Parodontitis führen kann. «Eltern können allerdings stark dazu beitragen, dass ihr Kind Freude am Zähneputzen findet», sagt Dr. Manfred Kübler, Leiter der Dentasana.

Vorbild beim Zähneputzen sein

«Kinder brauchen gute Vorbilder», darauf weist Dr. Manfred Kübler besonders hin. «Eltern, die selbst unregelmässig und achtlos ihre Zähne putzen, werden kaum Kinder aufwachsen sehen, die eigeninitiativ die Zahnbürste in die Hand nehmen. Eltern dagegen, die bereit sind, in gesunde Zähne Zeit und Mühe zu investieren, werden ihre Kinder leicht mit ihrer positiven Einstellung anstecken.» Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern. Sie möchten gerne gross sein und tun können, was ihre Eltern können. «Lernen am Modell», nennt dieses Phänomen die Wissenschaft.

Schön, wenn Eltern und Kinder sich täglich gemeinsam die Zähne putzen! Dann macht das Zähneputzen Kindern nicht nur besonders viel Spass, dann können Kinder sich auch die richtige Technik von den Eltern abschauen. Kinder sind sehr genaue Beobachter.



Weil Zähneputzen selbstverständlich ist, braucht es keine grossen Worte. Dennoch sollten Kinder wissen, warum es einen festen Platz im Alltag hat. Durch Zahnbeläge entstehen Löcher in den Zähnen, vor allem dann, wenn man Süsses gegessen hat. So einfach ist das. Lange Reden lassen sich also sparen, wenn Kindern sinnvolles Verhalten vorgelebt wird.

Zähneputzen mit Spiel verbinden

Eltern, die selbst regelmässig Zahnpflege betreiben, tun also sehr viel dafür, dass ein Kind lernt: «Zähneputzen gehört einfach dazu.» Dennoch gibt es immer wieder Zeiten, in denen ein Kind wenig Lust hat, die Zahnbürste in die Hand zu nehmen. Aber vielleicht macht es ihm Freude, Jagd auf Karies und Bakterien zu machen? Zähneputzen lässt sich mit Spiel und Spass verbinden. Möglichkeiten gibt es viele. So denken sich manche Eltern, während sie ihrem Kleinkind die Zähne putzen, lustige Zwei-Minuten-Geschichten aus. Andere geben den Zähnen ihres Kindes Namen. So kann der «Piratenzahn» geputzt werden, bevor der «Dino-Zahn» an der Reihe ist, während die «Zwillingszähne» noch warten. Gute Laune machen auch Zahnputz-Verse, mit deren Hilfe das Kind gleich die Zahnputz-Technik verinnerlichen kann.

Zahnputz-Vers

Leicht zu lernen ist dieser Vers:

Hin und her, hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer.

(Die Kauflächen der Zähne werden von hinten nach vorn geputzt.)

Rundherum, rundherum, wer Zähne putzt, der ist nicht dumm.

Fegt heraus, fegt heraus, alle Krümel müssen raus.

(Die Innen- und Aussenflächen werden von rot nach weiss, also vom Zahnfleisch zum Zahn geputzt.)

Feine Zahnpasta, lustige Zahnbürste

Ihr Kind hat momentan gar keine Lust, sich die Zähne zu putzen? «Eine neue Zahnbürste oder eine neue Zahnpasta können die Motivation des Kindes, sich die Zähne zu putzen, wieder steigern», so Dr. Manfred Kübler. Drogerie-Märkte bieten eine grosse Auswahl an Zahnpflege-Produkten an: Kinderzahnbürsten in allen Farben und mit lustigen Motiven, Zahnpasten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Auch hübsche Zahnputz-Becher können Kinder ins Bad locken.

Keine Ausnahme von der Regel

Der Alltag zeigt: So motiviert wie die kleine Lena putzen sich längst nicht alle Kinder die Zähne. Jedenfalls nicht langfristig. Beginnen Kinder, sich vor dem Zähneputzen zu drücken, reagieren viele Eltern mit scharfen Worten und Drohungen – und machen damit das Zähneputzen für ihre Kinder erst recht zum negativ belegten Thema. Doch nur, was Kinder gerne tun, übernehmen sie langfristig zuverlässig und freiwillig. Zwang und Strafen taugen also nicht, um die Regel «Zwei mal täglich Zähneputzen» durchzusetzen, wohl aber Konsequenz. Weigert sich Ihr Kind hartnäckig, sich die Zähne zu putzen, erklären Sie ihm ruhig und bestimmt, dass es keine Süssigkeiten und keine süssen Getränke gibt, solange es sich nicht die Zähne putzt. Handeln Sie danach entsprechend.

Eigeninitiative anerkennen

Ihr Kind hat sich ohne Aufforderung die Zähne geputzt? Gut, wenn Eltern diese Eigeninitiative anerkennen und ihr Kind loben. «Sobald ein Kind sich die Zähne selbst putzen will, sollten Eltern das auch zulassen», rät Dr. Manfred Kübler. «So lernt es, Eigenverantwortung zu übernehmen.» Sicher, Kinder im Kindergartenalter putzen in der Regel längst nicht gründlich genug. Folgende Vereinbarung kann helfen: «Du putzt vor, ich putze nach.» Das macht Kindern besonders viel Spass, wenn sie auch umgekehrt die Zähne der Eltern kontrollieren dürfen.



Kinder für das Zähneputzen begeistern: Tipps im Überblick

- Gründliches Zähneputzen täglich vorleben. Kinder sind gute Beobachter. Sie registrieren genau, ob sich ihre Eltern sorgfältig um ihre eigenen Zähne kümmern. Dabei schauen sie sich auch die Technik des Zähneputzens ab. Daher: Gutes Vorbild sein!
- Keine grossen Reden schwingen. Lange Reden langweilen. Zähne putzen ist selbstverständlich und verlangt keine grossen Worte. Dennoch sollten Kinder wissen, warum sich jeder Mensch die Zähne putzen muss.
- Zähneputzen mit Spass verbinden. Mit ein wenig Fantasie lassen sich Kinder für das Zähneputzen begeistern: Kleine Geschichten, Verse und Lieder lockern das Zahnputz-Ritual auf.
- Schöne Sachen besorgen. Sinkt die Motivation, kann eine originelle Zahnbürste, eine leckere Zahnpasta oder ein bunter Zahnputzbecher sie wieder aufleben lassen.
- Konsequenz bleiben. Zahngesundheit erlaubt keine Ausnahme von der Regel.
- Kind loben. Schön, wenn sich Eltern mit ihrem Kind über gut geputzte Zähne richtig freuen können!
- Regelmässig zum Facharzt für Ganzheitliche Zahnmedizin gehen. Spielerisch erlernen hier schon die Kleinen sinnvolle Zahnputz-Techniken.

Regelmässig zum Zahnarzt gehen

Auch der regelmässige Zahnarzt-Besuch weckt das Interesse des Kindes an der Gesundheit seiner Zähne. Fachspezialisten für Ganzheitliche Zahnmedizin nehmen sich besonders behutsam und einfühlsam der kleinen Patienten an. Im Rahmen der Prophylaxe erlernen die Kleinen unter anderem sinnvolle Zahnputz-Techniken, die sie zu Hause anwenden können.