

# Ein Team für Kinder



## Tipps für gesunde Milchzähne

- ab dem ersten Milchzahn:  
2x täglich Zähneputzen ( morgens und abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta, reiskorngroße Menge)
- ab dem zweiten Geburtstag:  
2x täglich Zähneputzen ( morgens und abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta, erbsgroße Menge)
- ab dem sechsten Lebensmonat:  
2x im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis
- viel frisches Obst und Gemüse essen
- möglichst selten zuckerhaltige Lebensmittel
- zwischen den Mahlzeiten nur Wasser und ungesüßten Tee trinken
- Getränke aus einem Becher oder einer Tasse trinken
- fluoridiertes Speisesalz benutzen

Bei allen Fragen zum Thema Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen sind wir gern für Sie da.

Ihr Zahnärztlicher Dienst

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin  
Abteilung Soziales und Gesundheit  
Hohenzollerndamm 174/177  
10713 Berlin  
Tel.: 9029-16233



## Eltern putzen Kinderzähne

Kinder im Kindergartenalter sind stolz, wenn sie sich schon selbst die Zähne putzen können. Doch Eltern sollten sich dabei nicht in falscher Sicherheit wiegen. In diesem Alter sind die motorischen Fähigkeiten der Kinder noch nicht so ausgeprägt, dass beim Zähneputzen alle Zahnflächen sauber werden.

Daher putzen die Eltern so lange alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten abends sauber, bis das Kind selbst zur gründlichen Zahnpflege fähig ist. Dieser Zeitpunkt ist erst erreicht, wenn das Grundschulkind flüssig Schreibrschrift schreiben kann, also im 2. bis 3. Schuljahr.

Lassen Sie sich das richtige Zähneputzen bei Ihrem Kind in der Zahnarztpraxis zeigen, denn das wirkungsvolle Handhaben der Zahnbürste in einem fremden Mund ist nicht so einfach und muss genauso geübt werden wie das Putzen der eigenen Zähne.

# KAI



*Hin und her, hin und her,  
Zähneputzen ist nicht schwer!*



*Von rot nach weiss,  
immer im Kreis!*



*Raus mit den Krümeln  
und weg damit!*



Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung  
von Zahnerkrankungen (Grippeprophylaxe) e.V.



### **In großen Kreisen putzen!**

Schieben Sie dabei an den Schneidezähnen die Lippen Ihres Kindes so weit weg, dass Sie auch den Übergang Zahn/Zahnfleisch putzen können.

### Tipps für das Zähneputzen

- Achten Sie darauf, dass der Kopf Ihres Kindes abgestützt ist und beim Putzen nicht wackelt.
- Stellen Sie sich hinter Ihr Kind, lehnen Sie seinen Kopf an Ihren Bauch und kuscheln Sie Ihren linken Arm seitlich an den Kopf Ihres Kindes. So machen es Tim und seine Mama auf dem Titelfoto. Mit der Bürste in der rechten Hand geht es los. (Linkshändige Eltern machen es seitenverkehrt).
- Sprechen Sie Krokos Sprüche nach. Sie finden sie auf der gegenüberliegenden Seite in der Zahnputzanleitung. Das Zahnputzkrokodil der LAG kennt jedes Kind aus der Kita.
- Lassen Sie sich von einer CD oder Kassette begleiten: Das Zähneputzen dauert so lange wie ein (oder zwei) Lieblingslieder.
- Wagen Sie sich in ein Abenteuer oder werden Sie Bakteriendetektiv: „Wir jagen jetzt die Kariusse und Baktusse aus dem letzten Winkel ...“ oder „Da habe ich doch glatt einen Trupp gemeiner Bakterien entdeckt...“ Erzählen Sie Geschichten!
- Ab ca. 5 Jahren sind Kinder beeindruckt von angefärbten Zahnbelägen (Färbemittel gibt es in der Apotheke).
- Sollte Ihr Kind nicht mit Ihnen Zähneputzen wollen: Bleiben Sie freundlich, nachdrücklich und konsequent bei der Sache. Stellen Sie Ihr Zähneputzen als normal und selbstverständlich dar. Wenn Ihr Kind merkt, dass Ihnen seine sauberen und gesunden Zähne wichtig sind, wird es bald (wieder) mitmachen.