



# Richtig Zähne putzen



Die wichtigsten Grundlagen zum Thema Zahneputzen erklärt Zahnarzt Jesko Gärtner, der sich auf Kinderzahnmedizin spezialisiert hat und in eigener Praxis in Bochum tätig ist.

## Ab welchem Alter können Kinder ihre Zähne selbstständig putzen?

Man sagt, wenn ein Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann, ist die Motorik so fein entwickelt, dass es dann auch selbst putzen kann. In der Regel ist das so mit acht oder neun Jahren. Bis zu diesem Zeitpunkt sind die Eltern dazu angehalten, abends auf jeden Fall nachzuputzen.

## Und wenn sich die Kinder beim Nachputzen wehren?

Da gibt es leider kein Patentrezept. Kinder im Kindergartenalter wollen ja immer selbstständiger werden. Das sollte man auch fördern. Man könnte zum Beispiel das Kind morgens alleine putzen lassen. Abends sollten die Eltern nachputzen. Es gibt auch Zahnbürsten, die das Zahneputzen erleichtern. Manche haben zum Beispiel eingebaute Blinkelemente, die die Kinder ablenken. Andere haben einen verlängerten Griff, der das Kind ermutigt,

mit anzufassen und auch beim Nachputzen mitzuhelpen. Aber bitte keine Erwachsenen-Bürsten nehmen!

## Würden Sie die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste empfehlen?

Ja, ab dem dritten Lebensjahr kann man das machen. Zahneputzen dauert für ein Kind gefühlt extrem lange. Da tritt schnell eine Ermüdung ein und die Putzbewegung verlangsamt sich. Bei der elektrischen Zahnbürste ist die Ermüdung nicht so stark und falls sie eintritt, übt die Putzleistung der Zahnbürste einen zusätzlichen Putzeffekt aus. Übrigens: Auch die elektrische Zahnbürste bedarf der normalen Putzbewegungen. Auch da ist es wichtig eine Kinderzahnbürste zu nehmen. Es gibt Modelle, die einmal in der Minute eine Melodie spielen, wenn die Kinder den Kiefer wechseln sollen. Das ist eine gute Motivationsmöglichkeit.

## Gibt es eine Technik, mit der effektiv geputzt werden kann?

Die Technik, die den Kindern ganz am Anfang beigebracht wird, ist die KAI-Technik. Damit ist nicht der Jungenname gemeint, sondern die Kauflächen (K), die Außenflächen (A) und die Innenflächen (I). So können sich die Kinder merken, welche Flächen geputzt werden müssen.

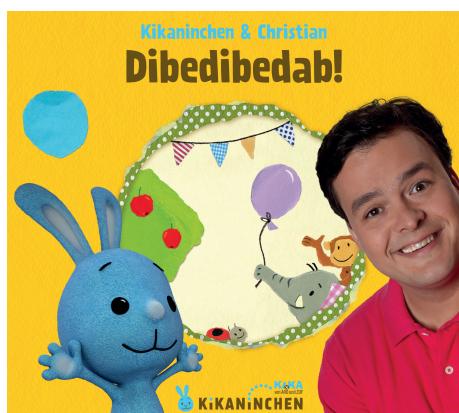
## Manche sagen, man soll auch die Zunge putzen. Stimmt das?

Ja, grundsätzlich sollte die Zunge mit gereinigt werden, weil sie relativ viele Bakterien beherbergt. Nur: Bei einem Dreijährigen bekommen sie schnell einen Würgereiz als Quittung oder das Kind schrekt zurück. Wir empfehlen einen Zungenreiniger – auch um den Würgereiz quasi auszuschließen. Aber man sollte die Zungenreinigung vom Alter abhängig machen. Die einen tolerieren das früher, die anderen später. Das sollte man erstmal spielerisch ausprobieren.

Interview: Stefanie Georg

## High-Tech-Zahnbürsten zu gewinnen

Damit Eltern und Kinder immer saubere Zähne haben, verlosen family und Oral-B zwei Packages mit der elektrischen Kinderzahnbürste Advance Power Kids und der Professional Care 1000 für Erwachsene. Schreiben Sie eine Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Saubere Zähne“ an verlosung@family.de oder Redaktion family, Bodenborn 43, 58452 Witten. Einsendeschluss ist der 10.6.2011.



## Dibedibedab!

Das Kikaninchen und seinen Freund Christian gibt es jetzt auch auf CD. Sie enthält neben verschiedenen Versionen des Kikaninchen-Titelsongs „Dibedibedab!“ viele Lieder zum Mitsingen und Mittanzen, zum Beispiel den Pinguin-Schlottertanz oder das Geburtstagslied. „Kikaninchen“ ist das Vorschulprogramm des Kinderkanals KiKa von ARD und ZDF, das montags- bis freitagsmorgens zu sehen ist.

## Sexualerziehung

Eine Broschüre zur „Sexualerziehung bei Kleinkindern“ können Schweizer Eltern kostenlos bei den Mütter- und Väterberatungen ihrer Region oder bei der Stiftung Kinderschutz Schweiz beziehen. Sie erhalten darin Informationen über die sexuelle Entwicklung von Kindern und Tipps zur Sexualerziehung sowie zur Vorbeugung sexueller Gewalt. Weitere Infos: [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch). Deutsche Eltern können eine ähnliche Broschüre mit dem Titel „Liebevoll begleiten“ kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellen: [www.bzga.de](http://www.bzga.de).