



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Zahnpflege bei Kleinkindern

Teile diesen Article

X



## Zahnpflege bei Kleinkindern

Wie die kleinen Zähnchen gesund bleiben

<https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Zahnpflege bei Kleinkindern

Wie die kleinen Zähnen gesund bleiben

- Teilen

Mit den Milchzähnen geht es los: Regelmäßiges und gründliches Zähne putzen ist das A und O für schöne, gesunde Zähne.

Im Baby- und Kleinkindalter wird der Grundstein für ein gesundes Gebiss gelegt. Um Erkrankungen vorzubeugen, ist Zahnpflege vom ersten Zähnchen an ein Muss.

## Die erste Zahnbürste

Im Babyalter und ungefähr bis zum zweiten Lebensjahr ist das Zähneputzen noch Elternaufgabe. Denn für ein kleines Kind ist die Koordination von Hand und Mund gar nicht so einfach. Etwa ab dem dritten Lebensjahr sind die feinmotorischen Fähigkeiten aber so weit entwickelt, dass die erste eigene Kinder- bzw. Lernbürste zum Einsatz kommen kann.

## Üben und nachputzen

Bis ein Kind dann wirklich alleine putzen kann, dauert es meist aber noch etwas. Zunächst soll dein Kind einfach nur lernen, die Bürste zu halten und sie zu den Zähnen zu führen. Das richtige Putzen übernehmen erst einmal weiter Mama oder Papa.

Wichtig ist auch das Zahnputzritual. Denn das Zähneputzen soll zu einer lebenslangen Gewohnheit werden. Das gelingt besser, je mehr Spaß es macht. Auf jeden Fall sollte man sich Zeit dafür nehmen. Denn ein behutsames, schrittweises Herangehen ist die beste Strategie.

## Das Zahnputzritual

Das eigentliche Zahnputzritual kannst du beginnen, indem ihr euch gegenseitig die Zähne putzt. Lass dein Kind dabei ruhig mit deinen Zähnen anfangen. Auch Kuscheltiere oder die Lieblingssuppe kannst du mit einbeziehen. Vielen Kindern macht es übrigens Spaß, eine Sanduhr für die Zahnputzzeit zu stellen. Sie können auch die Lieblingsmusik deines Kindes laufen lassen. Im Handel sind sogar CDs mit Zahnputzliedern erhältlich. Überzeugender ist es aber, selbst ein Zahnputzlied zu singen. Du findest hier eine Auswahl an Liedern <sup>[6]</sup>, die uns netterweise von den Kolleginnen einer Kinderzahnarztpraxis zur Verfügung gestellt wurden (Quelle: [www.kinderzahnaerzte.com](http://www.kinderzahnaerzte.com) <sup>[7]</sup>).

## Bürsten will gelernt sein

Sobald dein Kind sicherer im Umgang mit der Bürste wird, kannst du ihm die sogenannte KAI-Technik zeigen. Diese Technik heißt so, weil zuerst die **K**auflächen gereinigt werden. Dann folgen die **A**ußenflächen und zum Schluss die **I**nnenflächen der Zähne.

Gebürstet wird mit leicht rüttelnden Bewegungen immer von rot (=Zahnfleisch) nach weiß (= Zahn). Achte darauf, dass dein Kind die Bürste nicht zu fest auf die Zähne drückt. Diese recht einfache Putzmethode ist übrigens auch für Erwachsene empfehlenswert – ebenso wie das drei Mal tägliche Putzen: Morgens, mittags und abends.

## Stolz auf die erste Zahnbürste

Die Zahnpflegeausstattung soll deinem Kind natürlich gefallen. Lass es darum am besten beim Einkauf die Zahnbürste und den Zahnputzbecher mit aussuchen.

Das gilt auch für die altersgerechte Kinderzahnpaste. Sie sollte bei den ersten Zähnchen einmal täglich, im zweiten Lebensjahr zwei Mal täglich zum Einsatz kommen. Gib nur wenig Paste auf die Borsten, damit dein Kind nicht zu viel verschluckt. Denn auch das Ausspucken klappt nicht immer sofort. Hilfreich ist, wenn die Zahnbürste auf den Borsten eine Markierung zur Dosierung der Zahnpaste hat.

## Der erste Zahnarzttermin

Mit Einführung der Lernbürste, also in etwa mit zwei Jahren, solltest du ein erstes Mal mit deinem Kind zum Zahnarzt gehen.

Die allermeisten Kinder empfinden den Zahnarztbesuch gar nicht schlimm. Sehr viele gehen sogar gerne zum Zahnarzt, denn nach der Untersuchung gibt's oftmals eine kleine Belohnung.

Bewahre deinem Kind diese gute Erfahrung. Auch, wenn du selbst sehr ungern zum Zahnarzt gehst, solltest du deinem Kind das nicht zeigen. Sonst gibst du dieses Unbehagen beim Zahnarztbesuch weiter - das muss nicht sein.

Und falls dein Zahnarzt nicht so gut mit Kindern kann, spricht nichts dagegen, mit deinem Kind von vornherein zu einer kindgerechten Praxis zu gehen.

Weiterlesen <sup>[8]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder>

### Links

[1] <https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstockphotos-464398037\\_web.png&description=Zahnpflege bei Kleinkindern](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstockphotos-464398037_web.png&description=Zahnpflege bei Kleinkindern)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Zahnpflege%20bei%20Kleinkindern%20&url=https%3A//www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/zahnpflege-kleinkinder>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3146671>

[6] <https://www.kinderzahnaerzte.com/Kinderzahnheilkunde/Praevention/Zahnputzlieder>

[7] <http://www.kinderzahnÄrzte.com>

[8] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>