

Kinderzahnpflege

So macht Putzen Spaß

„Und jetzt ab ins Badezimmer, Zähne putzen!“ Auf diese Aufforderung reagieren Kinder in der Regel wenig begeistert. Ermahnungen nutzen dann wenig – besser ist der Versuch, die Mundhygiene als spielerisches Erlebnis zu gestalten.

Etliche Eltern seufzen nur noch, wenn es ums Thema Zähneputzen geht. Denn oft kostet es ganz schön viele Nerven, den Nachwuchs davon zu überzeugen, wie wichtig die Mundhygiene ist – morgens und abends. Und wenn die Kinder dann endlich nörgelnd zur Bürste greifen, muss man auch noch aufpassen, dass sie lange und gründlich genug putzen.

Gemeinsam geht's besser

Kinder lieben Rituale im Kreis der Familie – sie vermitteln Geborgenheit und Zusammengehörigkeitsgefühl. Am besten wird deshalb das Putzen schon ab dem ersten Zahn als festes Zeremoniell eingeführt: erst einmal täglich, später morgens und abends. So lernt das Kind von Anfang an, dass Zahnpflege ganz selbstverständlich zum Alltag gehört. Sie können die Motivation Ihrer Sprösslinge deutlich stärken, wenn Sie sie bei der Zahnpflege nicht allein lassen. Gemeinsam macht das Putzen gleich viel mehr Spaß – vor allem, wenn Sie es ein bisschen spielerisch gestalten. So können die Kleinen zum Beispiel versuchen,

die Großen zu imitieren. Außerdem kommt es bei vielen Kindern gut an, wenn sie bei den Eltern „nachputzen“ dürfen.

Zusätzlich wirkt das gute Vorbild: Wenn Ihr Kind erlebt, dass auch Mama und Papa regelmäßig zur Bürste greifen, kann es sich leichter mit dem Zähneputzen anfreunden.

Lob spornt an

Unterstützend hilft die Wahl kindgerechter Werkzeuge. Zahnbürsten und -pasten mit lustigen Motiven oder tierischen Helden erhöhen den Spaßfaktor. Dabei darf das Kind sich seine Lieblingsprodukte gerne selbst aussuchen. Eine große Rolle bei der Zahncreme spielt natürlich ihr Geschmack – sehr beliebt sind fruchtige Aromen wie zum Beispiel Himbeer oder Erdbeer.

Lustige Lieder, Zahnputzbücher und spezielle Hörspielkassetten motivieren zusätzlich. Auch Plaquefärbetabletten können Kinder anspornen: Alle müssen solange putzen, bis die Farbe von den Zähnen weg ist. Sehr wichtig ist nicht

zuletzt Anerkennung. Loben Sie Ihr Kind, wenn es eifrig Zähne putzt!

Erzählen Sie Geschichten

Besonders bei kleineren Zahnputzmuffeln können Sie mit Hilfe von kurzen Geschichten nachhaltige Überzeugungsarbeit leisten. Erzählen Sie beim Zubettbringen, wie es den armen, ungeputzten Beißerchen ergeht. Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf und schmücken Sie ruhig aus, wie sich vernachlässigte Zähne fühlen – und wie sie durch blitzsauberes „Schrubben, Fegen und Wischen“ wieder aufblühen.

Wenn Kinder wenig Lust zum Putzen haben, erweist sich oft die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste als nützlich. Die Technik weckt den Spieltrieb, steigert den Putzspaß und erleichtert zudem die Reinigung. Grundsätzlich eignen sich Elektrobürsten schon ab drei Jahren. Experten empfehlen anfangs die Kombination mit einer altersgerechten Handzahnbürste, damit das Kind auch die manuelle Putztechnik erlernt.

