

Lieber lachen statt Daumen lutschen

Kleines Laster mit Folgen: Daumenlutschen kann auf Dauer zu Zahnschäden oder -fehlstellungen führen. Wenn Eltern diese Angewohnheit bei ihrem Kind bemerken, kann ein Besuch beim Zahnarzt sinnvoll sein.

Das Babys am Daumen lutschen, ist völlig normal – sie befriedigen damit ihr angeborenes Saugbedürfnis. Viele Kinder hören im zweiten Lebensjahr von selbst damit auf. Nicht wenige bleiben allerdings deutlich länger dabei: Im Alter von sieben Jahren lutschen immerhin noch vier Prozent aller Kinder am Daumen. Wenn sich das Nuckeln zu einer Angewohnheit entwickelt, die auch nach dem vollständigen Durchbruch der Milchzähne beibehalten wird, besteht ein hohes Risiko für Zahnfehlstellungen. Falls Eltern bemerken, dass ihr Kind auch nach dem zweiten Geburtstag noch regelmäßig am Daumen lutscht, sollten sie es vorsichtshalber beim Zahnarzt vorstellen.

Hilfen zum Abgewöhnen

Die häufigste Folge langjährigen Daumenlutschens ist der so genannte offene Biss: Im noch formbaren Kinderkiefer drückt der Finger die oberen Schneidezähne allmählich nach vorne, die unteren dagegen nach hinten – die oberen Frontzähne haben dann keinen Kontakt mehr zu den unteren. Das erschwert nicht nur das Abbeißen. Durch den offenen Biss kommt es häufig auch zu Sprachfehlern, vor allem S-Laute machen dann Schwierigkeiten – die Kinder lispeln.

Um schädlichen Auswirkungen auf Kiefer und Zähne vorzubeugen und eine deshalb später notwendige kieferorthopädische Behandlung zu vermeiden,



sollten nachteilige Angewohnheiten wie das Dauernuckeln möglichst frühzeitig abgestellt werden. Dazu haben sich verschiedene Maßnahmen als hilfreich erwiesen:

- Ein Lutschkalender soll dem Kind seine Angewohnheit bewusst machen und es motivieren, sein Verhalten zu ändern. An jedem Tag, an dem es nicht gelutscht hat, darf das Kind eine lachende Sonne in den Kalender malen – andernfalls eine weinende Regenwolke.
- Ein auf den Lutschkfinger gemaltes lachendes Gesicht soll eine positive Anregung bieten, nicht zu nuckeln – da es ansonsten schnell weggelutscht ist.
- Bei älteren Kindern kann ein „Lutschvertrag“ gut funktionieren, der auch vom Kind unterschrieben wird.
- Falls es bereits zu einer Fehlstellung der Frontzähne gekommen ist, kann der Zahnarzt die Anwendung einer Mundvorhofplatte empfehlen. Ihr Einsatz ist in der Regel ab dem vierten Lebensjahr möglich: Die vorgefertigte oder auch individuell hergestellte Kunststoffplatte wird zwischen Lippe und Zähnen positioniert, um den Daumen von den Schneidezähnen fernzuhalten. Gleichzeitig können die oberen Frontzähne durch den Druck der Platte wieder in ihre Ausgangsposition bewegt werden.

Vorteil für den Schnuller?

Auf die Dauer kann sich grundsätzlich jeder Fremdkörper im Mund nachteilig auf die Zahngesundheit auswirken. Das gilt übrigens nicht nur für Kinder: Auch bei Erwachsenen sind Zahnschäden möglich, wenn sie regelmäßig zum Beispiel auf dem Bleistift oder einer Büroklammer herumkauen.

Um einem Kind das Dauernuckeln abzugewöhnen, liegt es nahe, ihm ersatzweise den Schnuller anzubieten. Aus zahnmedizinischer Sicht ist das zwar schon eine Verbesserung – allerdings kann auch das Dauernuckeln an einem Beruhigungssauger zum offenen Biss führen. Deshalb sollten Kinder spätestens um den dritten Geburtstag herum vom Schnuller entwöhnt werden. Im Vergleich zum Daumen hat der Nuckel aber einen Riesenvorteil: Man kann ihn wegtun und bei der „Schnullerfee“ entsorgen. Der Daumen ist dagegen immer da.

Eine gute Alternative kann ein spezieller zahnmedizinischer Beruhigungssauger sein. Wie eine Studie zeigte, führt ein solches Modell deutlich seltener zu Zahnfehlstellungen als herkömmliche Schnuller.



„Ja, die mögen wir!“

Kinderzahncreme®
nenedent

zum „Gerne-Zähneputzen“
mit Extra-Schutz gegen Karies

nenedent®
Kinderzahncreme
ohne Fluorid
mit 13% Xylit

Inhalt: 50 ml

nenedent®
Kinderzahncreme
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit

Inhalt: 50 ml

nenedent®
Kinderzahncreme
homöopathieverträglich
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit

Inhalt: 50 ml



Tipps und Tricks zum „Gerne-Zähneputzen“ und weitere Informationen finden Sie unter www.gerne-zähneputzen.de

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, Tel.: 030-7200340, Fax: 030-7211038,
www.dentinox.de

Dentinox®