



Die KAI^{plus}-Methode:

Es ist normal, dass sich Kinder unter 3 Jahren phasenweise gegen das Zähneputzen wehren. Hier folgt eine Anleitung wie man nach der „KAI^{plus}-Methode“ putzt. PLUS. Denn **Eltern putzen immer nach!**

Erst ab einem gewissen Alter besitzt Ihr Kind die notwendigen motorischen Fähigkeiten, die Zähne wie ein Erwachsener zu putzen. Man kann dies sehr gut daran erkennen, wie gut Ihr Kind schon malen kann.

	So malt mein Kind Die Motorik der Hände bildet sich erst in den ersten Lebensjahren aus. Das sieht man auch daran wie Ihr Kind malt	So putzt mein Kind Ihr Kind hat in bestimmten Altersabschnitten noch nicht die Fähigkeiten die Zähne selbstständig zu putzen	Ablauf für jedes Zähneputzen	
Alter: 0 – 3		Hin - und Herbewegungen auf den Kauflächen unten rechts, unten links, oben rechts, oben links	K	
Alter: 3 – 4		Kreise auf die Außenflächen malen links, vorne, rechts	A	
Alter: 5 – 8		Die Innenflächen von Rot nach weiß sauber wischen	I	
		+ Mama oder Papa putzen die Zähne immer nach am besten im Liegen	+	

Quellenangabe

Text: Zahnärztliches Untersuchungsheft der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen

10 kleine Tipps fürs Zähneputzen bei Babys und Kleinkindern

1 Im Liegen putzen

Lassen Sie Ihr Kind beim Zähneputzen sitzen, besser liegen (wenn die Eltern putzen). Kein Kind kann zwei Minuten lang still stehen und Sie sehen, **wo** Sie putzen.

2 Pausen einlegen

Nutzen Sie **Zahlenspiele**, z. B.: „Du bist 3 Jahre alt, dann kannst du den Mund bestimmt schon auflassen bis ich bis drei gezählt habe.“ Wiederholen Sie das einige Male hintereinander. Ihr Kind kann zwischen- durch den Mund ausruhen, die Aufmerksamkeit verlängert sich.

3 Zähne personalisieren

Kaum ein Kind möchte, dass **Zahnteufelchen**, **Prinzessinnen- oder Ritterzähne** traurig sind, weil sie schmutzig bleiben ...

4 Singen oder summen

... hilft auch beim Zähneputzen, denn es führt in eine leichte Trance, die entspannt. Dabei ist die **Melodie** entscheidender als der Inhalt.

5 Zu zweit putzen

... ist bei Babys die erste Wahl. Wenn das möglich ist, kann ein Erwachsener **Halt geben** und der andere die **Lippe anheben** und unter Sicht putzen. So überlisten Sie den Saugreflex und schonen das empfindliche **Lippenbändchen**.

6 Gutes Putzen loben

Positive Verstärkung ist auch bei diesem Thema wichtig. Im Kindergartenalter ist ein **Putzkalender** sinnvoll.

7 Rituale kreieren

Schaffen Sie Ihr eigenes **Zähneputzen-Gute-Nacht-Ritual**. Das gibt Sicherheit für Sie und Ihr Kind.

8 Bitte keine Drohungen

Den **Zusammenhang zwischen schlechtem Putzen, kaputten Zähnen und Schmerzen versteht ein kleines Kind noch nicht**. Besser sind Sätze wie: „Wenn deine Zähne schmutzig bleiben, verkleben ihre Augen. Hilf ihnen, dass sie ihre Freunde wieder sehen können.“ Oder ganz einfach: „Zähne müssen geputzt werden, genauso wie schmutzige Hände auch.“

9 Putzen Sie, liebe Eltern, zuerst

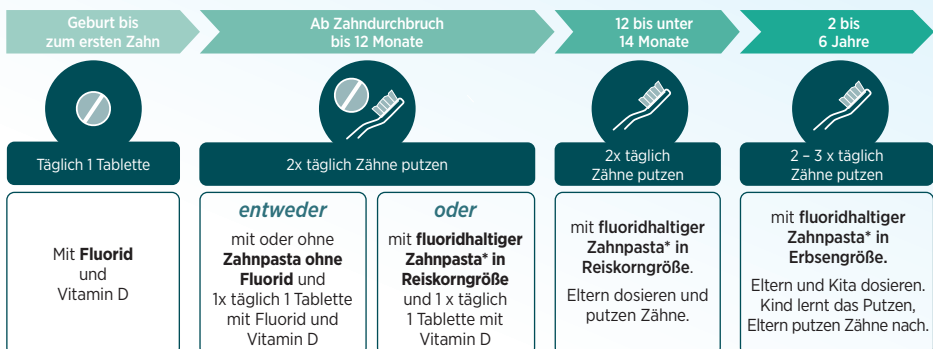
Wenn Ihr Kind zuerst putzt, hakt sein Gehirn diese Aufgabe als erledigt ab. Und warum sollte dann nochmal die Mama putzen? – **Lassen Sie den „schwierigsten Zahn“ für Ihr Kind übrig**. Den sollte es selbst putzen, weil es schon sooo groß ist ;).

10 Hat Ihr Kind seine eigene Zahnbürste

... mit der es **putzen und auf die es draufbeißen** kann, biegen sich die Borsten der **Elternzahnbürsten** nicht ständig nach außen. Und Sie müssen auch nicht jede Woche eine neue Bürste kaufen.

Kariesprävention mit Fluorid

im Säuglings- und frühen Kindesalter



*Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid.