



An die Eltern von Kleinkindern

## Tipps zum Zähneputzen mit Kleinkindern

Es ist wichtig, dass das Zähneputzen mit der Zeit zu einer festen Gewohnheit von Kindern wird – so wie Händewaschen. Am besten machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise mit dem Zähneputzen vertraut. Hier ein paar Tipps, damit Zähneputzen nicht zum täglichen Stress wird.

### Seien Sie Vorbild

- ▶ Bürsten Sie möglichst nach jeder Mahlzeit im Beisein Ihres Kindes selbst die Zähne.
- ▶ Beharren Sie konsequent darauf, dass Zähne geputzt werden. Langfristig wird Ihnen Ihr Kind dankbar dafür sein. Gesunde Zähne sind ein wertvolles Gut.

### Informieren Sie

- ▶ Zum Zähneputzen gibt es eine Menge unterhaltsamer Kinderbücher. Auf unserer [Website](#) finden Sie entsprechende Listen.
- ▶ Erklären Sie, dass Zähne kaputt gehen, wenn man sie nicht putzt.

### Spielen Sie mit der Fantasie

- ▶ Geben Sie den Zähnen Tiernamen (z.B. «Krokodilzahn», «Mäusezahn», «Haifischzahn») und putzen Sie diese der Reihe nach.
- ▶ Erfinden Sie selbst eine Zahngeschichte oder ein Zahnputzlied. Im Internet gibt es entsprechende Beispiele.

### Beteiligen Sie Ihr Kind

- ▶ Lassen Sie sich zur Abwechslung von Ihrem Kind die Zähne putzen.
- ▶ Auch ein Kleinkind darf zwischendurch seine Zähne selber putzen (das Verteilen der Zahnpasta im Mund gibt bereits einen gewissen Schutz). Abends sollten Eltern allerdings immer (nach)putzen.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind mit einem Handspiegel zuschauen, wie ihm die Zähne geputzt werden.

### Kleine Helfer

- ▶ Eine lustige Sand- oder Eieruhr, auf welche das Kind während des Zähneputzens guckt, macht das Geschehen kurzweiliger.
- ▶ Das Kind darf eine zusätzliche Zahnbürste halten, während ihm die Zähne geputzt werden.
- ▶ Setzen Sie das Lieblingstier oder die Lieblingspuppe Ihres Kindes ein: Sie oder das Kind zeigen dem Tier bzw. der Puppe, wie das Zähneputzen funktioniert.

### Optimaler Schutz

- ▶ Faustregel: Im ersten Lebensjahr mindestens 1x, im zweiten 2x, im dritten 3x täglich Zähne putzen.
- ▶ Abends vor dem Schlafengehen sollten Eltern die Zähne des Kindes immer (nach)putzen. Danach nur noch Wasser trinken (keine Milch, keine Säfte).
- ▶ Kinderzahnbürste: Weiche Borsten und möglichst kleiner Bürstenkopf.
- ▶ Zahnpasta: Kinderzahnpasta verwenden, sie hat den für Kleinkinder richtigen Fluoridgehalt.
- ▶ Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre: «So bleiben Milchzähne gesund – von Anfang an».

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es mit dem Zähneputzen nicht sogleich klappt. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich an ein neues Ritual zu gewöhnen. Oft zeigt sich erst nach mehrmaligem Ausprobieren, worauf ein Kind besonders gut anspricht.

### Kontakt und weitere Infos

Schulgesundheitsdienste  
der Stadt Zürich  
Schulzahnärztlicher Dienst  
Die Adresse Ihres Schulzahnarztes oder Ihrer Schulzahnärztin finden Sie unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)