



## Schulzahnärztlicher Dienst

# Zähneputzen mit Kleinkindern

**Achten Sie darauf, 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.**



### Sie sind 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 — ein ganzes Leben lang.

### Aufklärung hilft

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

### Fantasie auch

- ▶ Geben Sie den Zähnen Tiernamen (z.B. «Krokodilzahn», «Mäusezahn», «Haifischzahn») und putzen Sie diese der Reihe nach.
- ▶ Erfinden Sie selbst eine Zahngeschichte oder ein Zahnpulzlied. 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 zwischen durch 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 Kuscheltier oder die Lieblingspuppe Ihres Kindes ein: Sie oder das Kind zeigen dem Tier bzw. der Puppe, wie das Zähneputzen funktioniert.

### Optimaler Schutz

- Als Faustregel gilt: 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).
- Kinderzahnbürsten verwenden: Diese haben weiche Borsten und einen kleinen Bürstenkopf.
- Kinderzahnpasta verwenden: Diese hat den für Kleinkinder richtigen Fluoridgehalt.
- Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre: **«So bleiben Milchzähne gesund – von Anfang an».**

### Geduld

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 Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Schulzahnärztlicher Dienst

Telefon: +41 44 413 86 66; [www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)

