

Zähneputzen – aber richtig

Prophylaxe ist immer **besser als Karies**

Mit sechs Monaten geht es los.

Um den sechsten Lebensmonat schieben sich die ersten Milchzähne durch das Zahnfleisch in die Mundhöhle. Meistens beginnt es mit den unteren mittleren Schneidezähnen. „Von diesem Zeitpunkt an sollte mit der täglichen Zahnpflege begonnen werden, denn die Milchzähne benötigen eine genauso sorgfältige Pflege wie die bleibenden Zähne“, erläutert Dr. Thomas Wietzorke, Zahnarzt in Münster-Hiltrup. Milchzähne sind nicht nur wichtig beim Zerkauen der Nahrung, sondern sie sind auch bei der phonetischen Sprachbildung und als Platzhalter für die bleibenden Zähne unverzichtbar.



Mit sechs Monaten beginnt die Zahnpflege. Foto PD

Führen Sie das Zähneputzen am besten als festes Ritual morgens und abends ein. So erlernen die Kinder von Anfang an, dass Zahnpflege etwas ganz alltägliches ist. In Alter von sechs Monaten bis zum 2. Lebensjahr ist es natürlich noch die Aufgabe der Eltern mit einer kleinen weichen Kinderzahnbürste mit abgerundeten Borsten die Zähne zu putzen. „Verärgern Sie Ihr Baby nicht mit dem Zähneputzen, sondern nutzen Sie geschickt den Nachahmungsdrang der Kinder“, betont Dr. Wietzorke, selber Vater von drei Kindern. „Putzen Sie sich selber mit Freude im Beisein Ihres Kindes Ihre eigenen Zähne, und geben Sie dem Kind dabei ruhig die eigene Bürste zum Spielen und Kennenlernen. So wird die Mundhygiene langsam zum festen Bestandteil des Tagesablaufs und nicht als leidige Prozedur empfunden.“ Die Menge der Zahnpasta sollte in diesem Alter sehr gering, d.h. kleiner als erbsengroß dosiert werden, da Kleinkinder die zumeist süßlich schmeckenden Zahnpasten sehr gerne herunter schlucken. Die Zahnpasta sollte Fluorid enthalten, da Fluoride sehr wichtig für die Kariesvorbeugung sind. Sie verstärken die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz und machen den Schmelz gegen Säuren unempfindlicher. Der Fluoridgehalt der Zahnpasta sollte nicht wie bei Erwachsenen 1000ppm (parts per million) sondern nur die Hälfte, also

500ppm, enthalten, um keine Fluoridschäden zu erzeugen. Besonders wichtig für die richtige Pflege der Milchzähne ist die richtige Putztechnik. Es gibt verschiedene Verfahren, von denen die KAI-Methode besonders gut für Kinder geeignet ist.

Die KAI-Methode

Ab dem dritten Lebensjahr sollten Kinder langsam selber unter Anleitung der Eltern das Zähneputzen erlernen. Die Bürste soll in keinem Falle schrubben, sondern in kleinen Kreisbewegungen reinigen. Bei der KAI-Methode werden zunächst die Kauflächen, dann die Außenflächen, dann die Innenflächen der Zähne geputzt:

K = Kauflächen reinigen

Die Kauflächen werden mit der Zahnbürste durch horizontale Hin- und Herbewegungen gereinigt.

A = Außenflächen reinigen

Mit kleinen Kreisbewegungen der Bürste werden die Außenflächen der Zähne gereinigt.

I = Innenflächen reinigen

Die Innenflächen der Zähne werden vom Zahnfleisch zum Zahn mit kleinen Kreisbewegungen geputzt.

Das klingt zwar kinderleicht, aber gerade kleinere Kinder sind zunächst mit der richtigen Plaqueentfernung überfordert, und die Eltern müssen bis weit ins Schulalter die tägliche Zahnpflege

kontrollieren und nachputzen. „Hier brauchen Eltern viel Geduld und pädagogisches Geschick“, weiß Dr. Wietzorke aus eigener Erfahrung. „Nutzen Sie als pädagogische Hilfe die Prophylaxeabteilung einer erfahrenen Kinderzahnarztpraxis. Dort wird Ihnen und Ihren Kindern von eigens dafür geschultem Prophylaxepersonal die richtige Putztechnik gezeigt und mit den Kindern eingeübt.“ Auch die erfahrene Zahnpflegemotivation der Kinder durch das Prophylaxepersonal unterstützt optimal Ihre heimischen pädagogischen Anstrengungen. Abgerundet wird eine optimale Zahnpflegemotivation durch die zahnärztliche Betreuung des Kindergartens sowie die Grundschulbetreuung durch eigens dafür geschulte Zahnarztpraxen.

Etwa mit zwölf Jahren endet der Zahnwechsel von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen. Jetzt ist das Gebiss bis auf die Weisheitszähne komplett. Spätestens jetzt sollten auch die Zahnzwischenräume täglich abends gereinigt werden. Die Kinder sind nun alt genug, um nicht nur ihre Zähne alleine zu putzen, sondern auch die Anwendung von Zahnseide zu erlernen. Den richtigen Gebrauch erlernen sie sinnvollerweise in der Prophylaxeabteilung einer Zahnarztpraxis mit Prophylaxeschwerpunkt. www.dr-wietzorke.de
www.dental-kids.de

BIONIK - PATENTE DER NATUR
Sonderausstellung im LWL-Museum für Naturkunde
01.07.2011 - 17.06.2012

www.bionik-muenster.lwl.org | Sentruper Str. 285 | 48161 Münster | Tel. 0251.591-05

Mercedes-Benz, AIRBUS, DEXIA, LWL-KULTUR Stiftung, LWL

Kinder-Landferien mit Übernachtung oder als Tagesbetreuung Sommerferien 2011
für Kinder von 3 -13 Jahren

Kinder-Landferien mit Übernachtung oder als Tagesbetreuung Sommerferien 2011
Bauernhof: „Was ist zu tun?“ für Kinder von 3 -13 Jahren
Nach diesem Motto, je nach Jahreszeit, packen wir mit den Kindern unsere Hoffähigkeiten aktiv an. Gemeinsam pflegen wir die Tiere, bestellen Garten und Acker, ernten Obst, Heu und Kräuter. Kreativ setzen wir uns mit Hof- und Naturprodukten auseinander. Auch die Gaumenfreude ihrer Kinder wird durch gemeinsam hergestellte Gerichten angeregt. Lassen Sie sich überraschen!

Herbstferientermine 2011
Themen: „Mystische Tage und Erntezeit auf der Gehöft Oase“
vom 24.10. bis 06.11.11
Tageskinder (3-13 Jahre) kommen jeweils Montag bis Freitag (pro Tag 23,00€), auch einzelne Tage (24,00 €) möglich von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr.
Übernachtungskinder (ab 8 Jahre) können schon Sonntag ab 13:00 Uhr anreisen (1Tag und 1 Nacht 40,00 €). Übernachtungswochenangebot (von Sonntag bis Sonntag für 270 €) Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung.
Näheres über uns erfahren Sie bei Klaus und Ulla Haverkamp *
Tel.: 02532 - 959550
Loburg 39 * 48346 Ostbevern
www.gehoeftoase.de

Klaus & Ulla Haverkamp
Loburg 39,
48346 Ostbevern
kuh@gehoeftoase.de
Tel.: 02532-959550,
Fax: 02532- 959551

Eis Palast MÜNSTER

Fr. ab 14.00 Uhr
26.08.2011
Saisonöffnung 2011/2012

7 TAGE DIE WOCHE Eishockey Eiskunstlauf Training Pro-Shop Café ...
SPECIALS Dancefloor on Ice Students on Ice Ladies Night Charts on Ice ...
MONATLICH PARTY-EVENTS Karneval on Ice Halloween Nikolaus on Ice ...

Steinfurter Str. 113/115 48149 Münster www.eispalast-muenster.de

Die Oktober-Ausgabe erscheint am 28.9.2011.
Buchungsschluss ist am 12.9.2011.
Es berät Sie gerne: Jutta Meibeck-Meuter
Email: moritz@mdhl.de
Tel. 0251 - 5926752