

# Wir wollen keine schiefen Zähne

Dauerhaftes Daumen- und Schnullerlutschen **führt zu Zahnfehlstellungen**

**Daumen- und Schnullerlutschen ist am Anfang völlig normal. Bereits im Mutterleib nehmen Kinder den Daumen in den Mund. Der Mund ist ein wichtiges Sinnesorgan für Säuglinge. Sie erfahren und erleben im ersten Lebensjahr vieles über den Mund (orale Phase). Deshalb sollte der natürliche Drang zum Lutschen in den ersten 2 Jahren nicht unterbunden werden.**

„Direkt nach der Geburt sollte noch auf der Entbindungsstation darauf geachtet werden, dass die Kinder sich nicht an den Daumen, sondern an einen Schnuller gewöhnen.“ betont Dr. Thomas Wietzorke, Zahnarzt in Münster-Hiltrup. „Den Schnuller können Sie Ihrem Kind später abgewöhnen, ei-

nen Daumen nicht.“ Um aber Fehlentwicklungen des Gebisses und Stellungsabweichungen der Zähne zu vermeiden, sollten Sie Ihr Kind ab dem zweiten Lebensjahr Schritt für Schritt vom Schnuller entwöhnen.

Ob bei Ihrem Kind bereits eine Zahnfehlstellung vorliegt, können Sie ganz leicht mit dem Zubeißtest selber überprüfen: Lassen Sie Ihr Kind auf die Backenzähne beißen. Dann streifen Sie mit den Fingern die Lippen und prüfen die Stellung der Zähne zueinander.

Bei einem normalen entwickelten Milchgebiss beißen im Zubeißtest die oberen Zähne über die unteren und es zeigen sich zwischen den Zähnen kleine Lücken. Bei einem offenen Biss klaffen die Schneidezähne aus einander,

wenn die Seitenzähne aufeinander beißen. Ein Abbeißen der Nahrung ist so nicht mehr möglich. Die Zunge legt sich zwischen die Zahnreihen und beeinträchtigt die Lautbildung der Sprache. Besonders betroffen sind die S- und Z-Laute, Ihr Kind lispelt.

Die Ursache liegt im Daumenlutschen oder dem Nuckeln am Schnuller. Die Schneidezähne und der Oberkieferknochen werden dabei nach vorne obengeschoben und verformt.

Mit der Therapie dieser Verschiebungen und Verformungen sollten Sie nicht bis zum nächsten Lebensjahr warten. „Hier kann und sollte direkt behandelt werden“ sagt Judith Gissing, Zahnärztin mit Schwerpunkt Kinderzahnheilkunde in der Praxis Dr. Wietzorke. Zunächst sollten die Lutschgewohnheiten abgestellt werden. Leiten Sie Ihr Kind behutsam an, die Angewohnheiten schrittweise einzustellen. Keine Drohungen, keine Zwangsmaßnahmen. Lob und Anerkennung ist die beste Motivation. Ab dem 3. Lebensjahr sollte



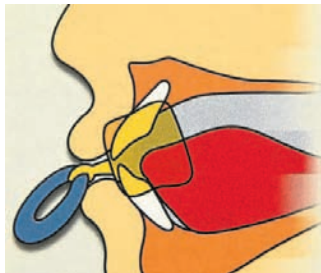
Der Zubeißtest zeigt, ob bereits eine Zahnfehlstellung vorliegt.

der Schnuller nicht mehr benutzt werden. Darüber hinaus sollte in Absprache mit einer in Kinderzahnheilkunde geschulten Zahnarztpraxis eine Mundvorhofplatte den Schnuller ersetzen.

Die Mundvorhofplatte wirkt auf biologische Weise. Es handelt sich um eine C-förmig gekrümmte Silikonplatte, die lose zwischen den Lippen und den Zähnen liegt. Die Mundvorhofplatte beseitigt die bestehenden Fehlstellungen durch die Ausnutzung der natürlichen Muskelkräfte der Lippenmuskulatur. Dabei werden im Laufe der Therapie die vorstehenden Ober-

kieferschneidezähne durch den Druck der Lippenmuskulatur auf die weiche Silikonplatte wieder zurück nach hinten unten geschoben. So können Stellungsanomalien korrigiert und weiteren Fehlentwicklungen des Gebisses entgegengewirkt werden. Die Erfolge der Therapie mit der Mundvorhofplatte sollten regelmäßig durch den Zubeißtest kontrolliert werden. Besonders optimal ist eine solche Therapie, wenn es eine enge Vernetzung zwischen Zahnarztpraxis, Kinderarzt und Logopädiepraxis gibt.

Weitere Infos unter [www.dr-wietzorke.de](http://www.dr-wietzorke.de)



Entwicklung mit Schnuller ...



... und durch Daumenlutschen

## Kundalini Yoga für Schwangere

**Neue Kurse beginnen im Januar**

Das Kundalini Yoga für Schwangere ist eine speziell entwickelte, sanfte Form des Kundalini Yoga. Es unterstützt Frauen, gestärkt und entspannt ihre Schwangerschaft zu erleben und gut vorbereitet in die Geburt zu gehen.

Sanfte Yogaübungen fördern die Beweglichkeit, geben Kraft und Ausdauer und helfen, Beschwerden vorzubeugen. Meditation und Entspannung geben der werdenden Mutter Raum, sich selbst und das Baby wahrzunehmen, so dass sich eine liebevolle, achtsame Beziehung schon vor der Geburt entwickeln kann. Die Zeit der meditativen Ruhe schafft in der Gelassenheit und Vertrauen in die natürlichen Prozesse des Lebens. Schwangere lernen ihre Atmung, Stimme, Kon-



Innere Ruhe.

Foto aboutpixel.de / Konstantin Gastmann

zentration und Kreativität zu nutzen, um mit Herausforderungen (z.B. Wehen) gut umzugehen. Es ist sinnvoll, früh mit dem Schwangeren Yoga zu beginnen. Der regelmäßige Besuch eines Kurses unterstützt Frauen in dem Wunsch, Schwangerschaft und Geburt mit Selbstvertrauen und selbstbestimmt zu

erleben. Am 20. Januar beginnt unter der Leitung von Vivian Redl ein neuer Kurs in Gievenbeck, in der Praxis für Osteopathie B. Mertens, Schmeddingstr. 102, jeweils dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr. Anmeldung und Info: 0 251/53 49 755, [info@spiritedbody.com](mailto:info@spiritedbody.com)

» [www.spiritedbody.com](http://www.spiritedbody.com)

## Gute Vorsätze auch umsetzen

**TIPP: Praxisnaher Lebensratgeber**

Gerade am Anfang eines neuen Jahres nehmen wir uns so einiges vor. Ruhiger soll es in unserem Leben werden, mit weniger Stress und weniger Sorgen – wer wünscht sich das nicht? Der kleine Coach "Lass los, was deinem Glück im Weg steht" ist ein wunderbarer Begleiter, der uns erkennen hilft, wann man an Dingen, Menschen, Verhaltensweisen festhält, die einem gar nicht (mehr) gut tun.

In einem ausführlichen Selbsttest kommt man sich zunächst selbst auf die Schliche. Schritt für Schritt begleitet dann der Coach in Buchform durch die 4 Phasen des Loslassens: Bilanz ziehen, eine neue Vision entwickeln, aktiv loslassen und dann



neue Wege einschlagen. Dabei stellt er viele nützliche Werkzeuge wie Checklisten, Visualisierungen oder leichte Körperübungen zur Verfügung. Der kleine Coach ist wirklich ein praxisnaher Begleiter,

der sich einem aufmerksamen Leser in vielen Situationen weiterhelfen wird – egal ob Sie sich in einer aktuellen Krise befinden oder Ihre Lebensweise generell kritisch überdenken wollen. Das Buch ist klar strukturiert. Anselm von Grün bringt es auf den Punkt: „Der größte Feind der Ruhe ist der Druck, unter den wir uns selbst setzen.“

.....  
Sigrid Engelbrecht: Der kleine Coach – Lass los, was dein Glück im Weg steht. Gräfe und Unzer, 12,90 Euro.