

## DER TÄGLICHE KAMPF UMS ZÄHNEPUTZEN 🦷

In einigen Familien ist das tägliche Zähneputzen ein kleiner Kampf und endet oft mit Tränchen beim Kind und einem meckernden Elternteil.

Doch warum putzen einige Kinder so ungerne ihre Zähne und wie kann es vielleicht besser klappen? Für viele Kinder ist das Zähneputzen einfach unangenehm. Gerade am Anfang, wenn die Zähne einschließen und der ganze Mund empfindlich ist. Hat das Kind einmal die Verbindung Zähneputzen und Schmerzen im Kopf abgespeichert, ist die Ablehnung vorprogrammiert. Manche Kinder sind einfach sehr empfindsam und mögen das Gefühl der Zahnbürste im Mund nicht (diese Kinder haben oft auch mit bestimmten Essenskonsistenzen Schwierigkeiten, oder sind sehr empfindlich bei bestimmten Berührungen wie Kontakt mit Nähten oder Schildern an der Bekleidung). Gerade das Zähneputzen kann für ein empfindsames Kind sehr anstrengend sein, weil das Zähneputzen durch eine andere Person vielleicht schmerzt, der Geschmack der Zahnpasta zu intensiv ist, die Bürsten zu hart. Bei anderen Kindern wird durch die Zahnbürste schnell ein Würgereiz hervorgerufen, was ebenfalls tatsächlich sehr unangenehm ist. Bei einem Großteil aller Kinder gibt es jedoch keine konkreten Gründe. Sie mögen es einfach nicht und müssen sich daran gewöhnen, dass es Teil des Alltags ist.

Toll ist, wenn Kinder die, die Zahnbürste bereits im Baby-Alter als Spielzeug kennenlernen und einfach mit ihrer Zahnbürste spielen und schon mal daran kauen oder lutschen. Die Zahnbürste wird so als spannendes Objekt erlebt und erforscht. Wenn dann der erste Zahn kommt, ist die Zahnbürste überhaupt nichts neues mehr und auch das Gefühl von Borsten im Mund völlig ok.

Am Abend liegt der eigentliche Grund der Verweigerung auch manchmal darin, dass das Kind das Zähneputzen als Schwelle zum Schlafengehen betrachtet und noch spielen und den Tag nicht beenden möchte. Auch hier ist es gut, den Ablauf noch einmal genauer anzusehen und das Zähneputzen vom direkten Schlafen zu entkoppeln, so dass das Kind beides nicht in Abhängigkeit voneinander sieht, beispielsweise durch eine kleine Spielsequenz nach dem Zähneputzen vor dem Zubettgehen.

Aber was ist mit Kindern, die diese Abneigung nun einmal haben? Wie kann man Kindern helfen, dass das Zähneputzen angenehmer wird?

Ihr solltet feste Zahnputzzeiten festlegen, so dass das Putzen der Zähne zum festen Bestandteil des Morgen- und Abendrituals wird. Wenn dieser Ablauf und Zeitpunkt Tag für Tag immer gleich ist, wird es zum festen und routinierten Bestandteil des Lebens eures Kindes. Lebt eurem Kind das Zähneputzen vor. Tauscht dazu beispielsweise einfach mal die Rollen: Euer Kind putzt eure Zähne und ihr die eures Kindes. Ihr werdet dabei jede Menge Spaß haben – vor allem, wenn es nicht gleich perfekt klappt. Da Kinder unter anderem durch Nachahmung lernen, könnt ihr auch ältere Geschwister mit einbinden. Im besten Fall schlagt ihr damit gleich zwei Fliegen mit einer Klappe.

Sehr beeindruckend wirken auch Färbetabletten aus der Apotheke: Zahnfärbetabletten färben den Plaque blau und es wird sichtbar, wo besser geputzt werden sollte. Das ist ein wirklich spannendes Experiment und zeigt den Kindern eindrucksvoll, wie schmutzig ihre Zähne sind und wie sauber sie werden können.

Erklärt eurem Kind anhand einer Geschichte, warum regelmäßiges Zähneputzen so wichtig ist. Verwendet dabei eine kind- und altersgerechte Sprache. Gut bewährt haben sich zum Beispiel Geschichten vom Zahnteufelchen oder Karius und Baktus.

Sucht die Zahnbürste und den Zahnputzbecher gemeinsam mit eurem Kind aus. Dann wisst ihr, dass sie ihm wirklich gefallen und euer Kind wird schon ganz aufgeregt sein, die Sachen endlich auszuprobieren. Spezielle Kinderzahnbürsten sehen übrigens nicht nur schön aus, sondern haben auch einen dickeren Griff und eine kürzere Bürste. Damit lassen sie sich viel leichter durch den kleinen Kindermund führen. Bei unserem Großen war das Drama übrigens vorbei, als zum 3.Geburtstag die elektrische Zahnbürste einzog...

Mit Musik geht das Zähneputzen übrigens auch viel besser. Lasst zum Beispiel während des Putzens ein fröhliches Lied laufen oder stimmt die Prozedur mit einem lustigen Song ein. Beides sorgt für Ablenkung und bessere Stimmung. Unseren Kita Zahnputzspruch findet ihr unter dem Thema Rituale aus der Kita hier in der Gruppe. Damit konnten wir schon viele Zahnputzmuffel begeistern.

Der Buchhandel bietet ebenfalls zahlreiche Kinderbücher, die sich anschaulich und verständlich mit dem Thema Zahnpflege beschäftigen. Beim gemeinsamen Durchblättern erfährt euer Kind auf altersgerechte Weise, warum das Zähneputzen so wichtig ist.

Bei sehr empfindsamen Kindern kann es helfen, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen: „Zeig mir, wie du es magst! Wie soll ich die Zähne schrubbeln oder lieber sanft fegen?“, „Schmeckt dir die Zahnpasta zu stark? Wir können einen anderen Geschmack ausprobieren.“ Manchmal ist es auch die Körperhaltung, die das Kind einnehmen muss: 2 Minuten lang stehen und den Kopf nach oben strecken ist unangenehm und anstrengend. Beim Zähneputzen auf dem Wickeltisch oder der Waschmaschine sitzen und auf Augenhöhe sein mit der putzenden Person in entspannter Körperhaltung ist wesentlich angenehmer. Wenn das Kind uns mitteilt, dass das Zähneputzen unangenehm ist, sollten wir Verständnis entgegenbringen und sehen, an welchen Rahmenbedingungen wir etwas ändern können anstatt zu erklären: „Stell dich nicht so an...“.

Wir hoffen, dass diese kleinen Tipps hilfreich waren.