



Viel Spass!

GABA Schweiz AG · Grabetsmattweg · CH-4106 Therwil
Tel. 0800 42 22 24

elmex®



 **Tipps & Tricks**



für einen stressfreien Einstieg
ins Zähneputzen

*bei Kinderzahnpasten ist die elmex®-Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 155 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb 2025



Die ersten Zähnchen sind die unteren Schneidezähne, sie erscheinen mit etwa **6-8 Monaten**. Der genaue Zeitpunkt kann von Baby zu Baby variieren.

Der Zahndurchbruch kann, muss aber nicht zwingend, mit einem oder mehreren der folgenden Symptome verbunden sein:

- ☞ das Baby reibt sich mit den Händen die Wangen
- ☞ stark vermehrter Speichelfluss
- ☞ das Baby schläft schlecht und weint
- ☞ das Zahnfleisch ist empfindlich
- ☞ Durchfall
- ☞ Fieber
- ☞ das Baby ist unruhig



Entspannung



kann das beaufsichtigte Herumkauen auf Gegenständen bringen, es bietet sich z.B. eine kleine Lernzahnbürste mit weichen Borsten an, denn sie wird später auch zum Zähneputzen verwendet. Diese können Sie dem Baby morgens und abends beim Wickeln in die Hand geben. Die Kleinen erkunden automatisch alles im Mund und so gewöhnt sich das Baby an die Bürste.



Nach einigen Wochen hat sich Ihr Kleines an die Bürste gewöhnt. Jetzt können Sie gemeinsam mit ihm oder mit einer zweiten Bürste an den Zähnchen entlang Putzbewegungen ausführen.



Bereits Babies möchten nachahmen. Dies drückt sich als Mitbewegung aus und schon nach kurzer Zeit können Aufforderungen von den Kleinen ausgeführt werden. So kann man den Mund öffnen und das Kind folgt. **Nutzen Sie diese natürlichen Entwicklungsschritte.**

Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausserdem, mit Ihnen zusammen zu putzen und auch Ihnen im Spiel die Zähne zu putzen.

Suchen Sie möglichst frühzeitig eine Routine, zum Beispiel morgens und abends.



Die sogenannte Autonomiephase (früher „Trotzphase“) beginnt mit **ca. 2 Jahren** und charakterisiert den Drang nach Selbstbestimmung. Stresssituationen lassen sich dann vermeiden, wenn Sie das Kind einbinden, z.B. gemeinsam und einander die Zähne putzen.

- ☞ Erlauben Sie den Kindern Spielraum (auch einmal den Kopf abzuwenden oder den Mund zwischendrin zu schliessen)
- ☞ Durch Animation können Sie Aufmerksamkeit und Mitarbeit wieder gewinnen (Interaktionen sind wesentlich)
- ☞ Spielen Sie das Nachputzen gemeinsam
- ☞ Achten Sie beim Nachputzen auf die Kauflächen der Backenzähne



Tipp!

Es wird leichter sein, wenn Sie stets **nach einer Hauptmahlzeit** die Zahnbürste verwenden. So ist es auch nicht schlimm, wenn es einmal nicht perfekt mit dem Zähneputzen klappt.



Wesentlich für die Kariesvorbeugung ist **Fluorid**, in Form von einer milden Kinderzahnpaste mit einem an Kleinkinder angepassten Fluoridgehalt (500 ppm). Das Abschlucken einer erbsengrossen Menge ist unbedenklich.

Auch hier muss das Kind erst den Geschmack kennenlernen. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie die Geduld, Ihr Kind spielerisch ans Zähneputzen zu gewöhnen, dies wird sich später für lange Zeit auszahlen.



Ab dem 1. Zahn 1-2x täglich Zähne mit einer Fluoridzahnpaste putzen, ab dem 2. Geburtstag 2x täglich.



Ebenfalls sehr wichtig ist die **Steuerung der Zuckeraufnahme**. Geben Sie Süßes möglichst zu den Hauptmahlzeiten, nicht über den Tag verteilt. In

Trinkflaschen sollten immer ungesüsste Getränke sein, denn zuckerhaltige Flüssigkeiten (inkl. Fruchtsäfte), die Milchzähne ständig umspülen, erhöhen das Kariesrisiko stark.

In Ernährungspausen können Speichel und Fluorid (vom Zähneputzen) auf den gereinigten Zahnflächen wirken und kleine Schäden wieder „ausbessern“.

Viel Erfolg!

Ihre elmex® Forschung



Ruhe im Mund hält die Zähne gesund