

5 Botschaften zur Selbstverantwortung (auch manch „älterem Kind“ zu empfehlen...)

1 Ein „Loch“ entsteht nur durch das Zusammenwirken von Bakterien (=Beläge) und Zucker (=Ernährung) und Zeit (=Häufigkeit des Putzens)!

Kleinkinder haben sehr oft Hunger und wünschen deshalb auch sehr oft etwas zu essen oder zu trinken. Dadurch ist die Gefahr gross, dass zu oft und zu viel Zucker durch Nahrung und Getränke aufgenommen wird. Karies entsteht immer erst dann, wenn dieser Zucker durch Bakterien, die auf der Zahnoberfläche liegen, in Säure umgewandelt werden kann. Aus diesem Grund sollte es für die Eltern wichtig sein, dass sie diese Bakterien nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes (mit ca. 6 Monaten) regelmässig, d.h. täglich mindestens 2 x entfernen.

Unser Tipp:

Das tägliche Putzen (ab ca 6. Monat bis 2. Geburtstag) sowie das Nachputzen (ab 3. Bis 8. Lebensjahr) durch die Eltern oder Drittpersonen muss zu einem familiären (Abend-)Ritual werden.

2 Zähneputzen muss Spass machen

Untersuchungen haben gezeigt, dass die ersten drei bis vier Lebensjahre für die Zukunft unserer Zahngesundheit wegweisend sind. In dieser Zeit wird die Ernährung kanalisiert (meistens Richtung „süss“), die Trinkgewohnheiten werden programmiert (meistens mit der Schoppenflasche in der Hand) und das Zähneputzen ist bereits zum Stress für Vater und Mutter, ev. sogar auch für das Kleinkind geworden. Während das Essen und Trinken mit Lust verbunden ist, entwickelt sich die Mundhygiene mehr und mehr zum Frusterlebnis. Und sehr oft ist es dann bei der ersten Karieskontrolle im Kindergartenalter für viele Milchzähne, vor allem bei kariesanfälligen Kindern bereits sehr spät bei einzelnen zu spät.

Unser Tipp:

Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an süsse (=zuckerhaltige) Getränke. Das Familienritual Zähneputzen als freudiges selbstverständliches Ereignis pflegen.

3 Eltern können ein Kariesrisiko für ihre Kinder sein!

„Schlechte“ Zähne sind vielleicht vererbbar: Sicher aber, ist die Übertragung kariesverursachender Bakterien von Mutter und Vater via deren Speichel über den Nuggi, die Schoppenflasche oder den Breilöffel in den Kleinkindermund. In der Mundhöhle eines neugeborenen Kindes gibt es noch keine säureproduzierenden Bakterien. Diese bleiben erst mit dem Erscheinen der ersten Milchzähne im Mund des Babys, da sie sich nur auf harten Oberflächen ansiedeln können.

Unser Tipp:

Sie sollten sich über Ihr eigenes Kariesrisiko im Klaren sein und wissen ob sie kariesaktiv sind oder nicht. (Je mehr Füllungen Sie haben und je häufiger Sie neue machen lassen müssen desto höher dürfte Ihr Risiko sein!) Wenn Sie also kariesaktiv sind sollten Sie obengenanntes bedenken.

4 Nuggi? wenn schon, dann richtig!

Ab dem sechsten Monat muss versucht werden, den Gemütszustand des Kindes auf andere Weise als durch stetes Lutschen zu kontrollieren. Der Nuggi sollte durch einen Tröster, z.B. einen Teddy oder sonst einen Gegenstand, den das Kind liebhaben kann, ersetzt werden. Der Nuggi darf nicht zu einer Gewohnheit und die Schoppenflasche auf gar keinen Fall zu seinem Ersatz werden. Ist ein Kind anderweitig beschäftigt, braucht es keinen Nuggi. Im Alter von 2 bis spätestens 4 Jahren sollten Sie ihr Kind zum Verzicht auf den Nuggi motivieren (beginnen...)

Unser Tipp:

Nur zum Einschlafen, nur bei extremeren Situationen erlauben. Nicht sprechen mit Nuggi im Mund. Auf keinen Fall Zuckerhaltiges auf den Nuggi! Ist Ihr Kind anderweitig beschäftigt braucht es auch keinen.

5 Nichts macht den Geduldsfaden so dünn wie ein schreiendes Kind!

Ein weinendes Kind muss aber nicht immer Hunger oder Durst haben.

Unser Tipp:

Oft lässt sich das Kind auch nur durch reden und berühren trösten. Schliesslich sind andere Ursachen zuerst einmal zu entdecken (volle Windeln, bei älteren Babys sogar Langeweile etc.)