

ZÄHNEPUTZEN BEI KINDERN: Festhalten, Grenzen setzen und andere Herausforderungen



In der Facebookgruppe des Zahnärztinnenverbandes Dentista e.V. ging es kürzlich um die Frage, wie man unwilligen Kindern die Zähne putzen kann – dass man das als Eltern tun muss, daran besteht kein Zweifel. Die Frage aber war (und ist sicher bei vielen anderen Müttern außerhalb dieses Kreises auch): WIE geht das am besten, und wieviel Druck und „liebvolle Haltemaßnahmen“ sind notfalls okay? Dazu äußerte sich Kinderzahnärztin und Fachautorin Ulrike Uhlmann (Bild) – die wichtigsten Informationen zum Thema und hat sie hier noch einmal zusammengestellt und ergänzt.

(Dieser Beitrag ist online verfügbar unter dentista.de, Bereich „Beruf & Leben“, unter „Tipps & Service“; Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Autorin.)

Eltern putzen Kinderzähne – muss das wirklich sein?

Oft sind es die kleinen Nebensächlichkeiten, die Eltern die Schweißperlen auf die Stirn treiben. Ein Klassiker der alltäglich kleinen Grenzerfahrungen ist für Kinder und Eltern das Zähneputzen. Wir Kinderzahnärzte empfehlen das tägliche Zähneputzen ab dem ersten Milchzahn. Immer wieder stellt diese Thematik Eltern vor Herausforderungen und wirft Fragen auf. Ein Dauerbrenner im Elterngespräch und erstaunlicherweise auch unter Kolleginnen ist die Frage, ob man Kleinkinder festhalten darf, um ihnen die Zähne zu putzen. Eltern äußern in diesem Zusammenhang die verschiedensten Ängste. Von „Ich habe Angst, meinem Kind ein Trauma zuzufügen“ über „Ich möchte nicht, dass er oder sie die Lust am Zähne putzen verliert“ ist alles dabei.



Bildquelle: proDente

Babys und Kleinkinder

Oftmals funktioniert das Zähneputzen bei Babys ohne Probleme. Die Kleinen öffnen reflektorisch den Mund in leicht überstreckter Rückenlage – und da in der oralen Phase sowieso alles mit dem Mund erkundet wird, ist die Zahnbürste eine willkommene Abwechslung. Die Kleinen kann man entweder auf die Oberschenkel legen, mit dem Kopf auf den Knien der Eltern, oder auch auf dem Wickeltisch lagern und die Zähne putzen. Leider

geht diese Phase bei den meisten Kindern auch einmal zu Ende, und dann berichten die Eltern alle das Gleiche: die Kleinen schreien, wehren sich, strampeln – kurz: sie tun einfach alles, um ihren Eltern das Leben schwer zu machen.

Wenn das im zweiten Lebensjahr passiert, ist mit Worten nicht viel gemacht, sondern da heißt es liebevoll aber konsequent dafür zu sorgen, dass die Zähne sauber werden. Diskussionen oder weitreichende Erklärungen, warum es so wichtig ist, die Zähne zu putzen, überfordern die Kleinen komplett und sind nicht zielführend. Dennoch haben wir Eltern die Aufgabe, unsere Kinder gesund und, so profan das klingen mag, auch sauber zu halten. Ein anderthalb- oder zweijähriges Kind kann unmöglich Verantwortung für sich selbst übernehmen und schon gar nicht kann es selbstständig suffizient seine Zähne putzen. Und es ist völlig natürlich, dass Kinder in diesem Alter 1. immer wieder ihre Grenzen austesten und 2. Zähneputzen nicht so spannend finden wie spielen oder ähnliches. Was also tun? Zum einen kann man natürlich bereits Babys daran gewöhnen, dass Mama und Papa in den Mund schauen wollen. Mit spielerischen Handschuhen, die es extra für diesen Zweck gibt, kann man den Kieferkamm beispielsweise massieren (beugt auch Zahnungsbeschwerden vor). Des Weiteren können Babys Zahnbürsten auch wunderbar als Zahnungshilfe und zum Spielen bekommen (natürlich unter Aufsicht). Wenn dann wirklich das erste Zahnchen durchbricht, empfiehlt es sich, 2 Zahnbürsten zur Hand zu haben – eine fürs Kind zum Putzen, was meist in ausgiebigem darauf herum Kauen endet, und eine für die Eltern zur Mundhygiene bei den Kleinen.

Zwei weitere Tipps können dazu beitragen, dass die Putzverweigerung der Kinder zumindest nicht darin begründet liegt, dass man ihnen wirklich weh tut. Zum einen sollten Eltern in der Oberkieferfront vorsichtig am Lippenbändchen sein. Dieses strahlt bei fast allen Kleinkindern tief ein. Wenn Eltern also horizontal die Oberkieferfront putzen und gegen das Lippenbändchen stoßen, ist das unter Umständen schmerzhaft fürs Kind. Um das zu verhindern, gibt es die „Lift the Lip“ Technik. Damit wird mit einer Hand sanft die Oberlippe nach oben gezogen und mit der anderen Hand können dann die Frontzähne geputzt werden. Außerdem können in Zeiten des Zahndurchbruchs, gerade bei Durchbruch der Milch-3er ((Zahnärzte zählen die Zähne von den Frontzähnen aus – beginnend mit 1 bis zu den Backenzähnen auf der jeweiligen Kieferseite)), jeweils die dahinterliegenden bereits durchgebrochenen Milch-4er quer geputzt werden. So verhindert man unter Umständen eine schmerzhaft Manipulation an der Durchbruchsstelle. Natürlich kann man das Zähneputzen auch mit Singen, kleinen Handpuppen oder ähnlichem begleiten.



Bildquelle: Fotolia / Mariusz Blach

Was aber, wenn die Kleinen dann immer noch schreien und sich wehren? Dann, liebe Eltern, bleiben Sie entspannt! Kinder sind unheimlich empfänglich für nonverbale Signale und haben feine Antennen, gerade wenn Sie noch nicht sprechen können und auf die Verarbeitung dieser Signale angewiesen sind. Das heißt, wenn Sie entspannt bleiben, aber eine gewisse Konsequenz ausstrahlen, die Ihrem Kind vermittelt, dass es nicht ohne Zähneputzen im Tagesablauf weitergeht, wird es umso wahrscheinlicher sein, dass es funktioniert. Des

Weiteren brauchen Kinder Rituale. Und auch das Zähneputzen muss als solches etabliert werden. Je sicherer und zeitiger das gelingt, desto schneller werden schwierigere Phasen überwunden sein. Das heißt: jeden Tag zwei Mal Zähne putzen ab dem ersten Zahn ohne Ausnahmen. Und ja, wenn das Kind schreit und strampelt, darf auch festgehalten werden! Entscheidend hierbei ist, dass dies durch eine Vertrauens- und Bezugsperson geschieht, was die Eltern im Normalfall ja sind. Die Eltern sollten entspannt bleiben und dem Kind dadurch vermitteln, dass alles ok ist. Eine gute Variante ist, sich auf eine weiche Unterlage zu setzen, das Kind auf den Rücken zwischen die Beine zu legen, mit den Oberschenkeln sanft (!!!) die Arme zu fixieren. Da der Kopf des Kindes zwischen den Beinen zum Liegen kommt, ist auch dieser gut fixiert. Dadurch hat man beide Hände frei und kann sehr gut unter Sicht nachputzen. Dabei kann gerne gesungen und mit kleinen Fingerpuppen für Ablenkung gesorgt werden. Nachputzen durch die Eltern dauert maximal eine halbe Minute mit dieser Technik, da man beide Hände frei und eine sehr gute Sicht hat. Es muss also kein minutenlanges Drama entstehen. Sowieso ist es empfehlenswert, im Liegen nachzuputzen – nur so hat man eine ausreichend gute Sicht in den Oberkiefer.

Als Trost für die Eltern: Jede schwierige Phase geht einmal zu Ende. Aber nur, wenn wir unseren Kindern gerade in anstrengenden Phasen vermitteln, dass wir an bestimmte Sachen keine Luft lassen (und dazu sollte ein Hygienritual wie das Zähneputzen gehören), werden sie zukünftig diese Grenzen akzeptieren. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass solche nervenaufreibenden abendlichen Episoden zeitlich begrenzt sind und auch mit Festhalten des Kindes nicht in einer chronischen Unlust zur täglichen Mundhygiene münden. Eltern fixieren ihre schreienden Kinder auch beim Wickeln, beim Anziehen, beim Haare waschen, beim Arzt und schnallen sie im Auto an, trotz Protest. Warum? Weil sie wissen, dass es das Beste für die Kleinen ist, bzw. weil manche Sachen einfach sein müssen. Warum also beim Zähneputzen Ausnahmen machen?

Kindergarten und Vorschulkinder

Auch bei Kindergartenkindern treten immer wieder Phasen auf, in denen das Zähneputzen schwierig ist. Anders als bei Babys kann man hier sehr wohl mit Geschichten über Karius und Baktus die Ursache von Karies kindgerecht erklären und auch deutlich machen, warum es so wichtig ist, die Zähne zu putzen. Auch kann mit positiver Verstärkung viel erreicht werden. Das heißt, neben viel Lob kann es auch kleine Belohnungen geben, wenn das elterliche Nachputzen gut geklappt hat. Beispielsweise kann es für jedes gelungene Nachputzen einen Sticker geben und bei einer gewissen Anzahl dann eine kleine Belohnung. So kann man sich sehr gut über schwierige Zeiten hinweghelfen.

Auch bei Kleinkindern ist es ratsam, aus oben genannten Gründen, im Liegen nachzuputzen. Manche Eltern putzen auch mit einer elektrischen Zahnbürste nach. Am Ende zählt nur eins: Die Plaque muss weg! Des Weiteren sollte bei Engstand der Zähne und vollständigem Milchgebiss Zahnseide für die Approximalräume verwendet werden. Dafür gibt es Zahnseidenhalter mit kindlichen Motiven – und auch dieser Teil der Mundhygiene ist eine Frage der Routine. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass die Kids im Badezimmer einen Spiegel haben, der auf ihrer Sichthöhe ist. Nicht selten denken Eltern nicht wirklich daran, dass es hilfreich für die Kleinen ist, sich zu sehen.

Besonders für die kleinen Kinder, aber eigentlich für alle gilt: Wenn sie es gut gemacht haben, dann bitte loben, loben, loben!

Schulkinder



Bildquelle: Fotolia / Kzenon

Viele Eltern denken mit Eintritt ins Schulalter, dass die Mundhygiene jetzt ein Selbstläufer ist. Dem ist allerdings nicht so. Eltern sollten so lange die Kinderzähne nachputzen, bis die Kids ein Alter von 9 oder 10 Jahren erreicht haben, oder als Merkhilfe, ihre erste Urlaubspostkarte selbst schreiben können. Erst dann ist die Feinmotorik so weit ausgereift, dass das weitestgehend selbstständig möglich ist. Mit den IP Behandlungen beim Zahnarzt kann dann auch ganz gezielt ein Zahnputztraining durchgeführt werden und auch geschaut werden, ob eine Hand- oder eine elektrische Zahnbürste geeignet ist. Auch Eltern können daheim mit Anfärbelösungen oder mit -tabletten das Putzergebnis immer mal wieder überprüfen. Optische Rückmeldungen sind für Kinder erfolgreicher als lange Erklärungen. Eltern müssen außerdem auf die sogenannten „Zuwachszähne“ also die 6er und 7er hingewiesen werden, damit deren Durchbruch bemerkt und die Zähne während der Durchbruchphase quer geputzt werden.

Teenager

Wenn man es in der Kindheit versäumt hat, das Zähneputzen als tägliches Hygieneritual zu etablieren, rächt sich das spätestens jetzt. In dieser mitunter sehr schwierigen und beratungsresistenten Phase, kann man nur hoffen, dass man einen guten Grundstein gelegt hat. Gerade bei Bracketträgern ist eine gute Mundhygiene entscheidend. Viele Eltern kommen dann in die Praxis mit den Worten „Reden Sie mal ein ernstes Wort mit meinem Kind. Der will nicht putzen.“. Und auch das spiegelt die Abgabe von Verantwortung wieder. Erstens ist es nicht sinnvoll den Zahnarzt als kategorisches Feindbild zu etablieren und zweitens, was nutzt eine halbjährliche Standpauke, wenn zwischendurch die Mundhygiene den Bach hinuntergeht. Liebe Eltern, auch hier sind SIE gefragt. Wir können motivieren, begleiten, zeigen, erklären, aber machen können nur SIE und mit zunehmenden Alter Ihre Kinder.

Die Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege in Hessen hat einen schön bebilderten Flyer veröffentlicht, der „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ heißt. Darin sind auch die verschiedensten Techniken und Lagemöglichkeiten gezeigt. Die Flyer können auch zur Abgabe an die Eltern bestellt werden.

In diesem Sinne: „Parenthood is messy – let’s get dirty!“ (Kristina Kuzmik)