



**Christian Specht**  
Zahnarzt

**Katherina Specht**  
Zahnärztin/Osteopathin

## Richtige Zahnpflege von Anfang an

### Kindergartenkinder: 3. – 6. Lebensjahr

Mit etwa 3 Jahren sind Kinder motorisch so geschickt, dass sie die Bürste selbst handhaben können. Bis zum Schulalter sollten die Eltern die Zähne grundsätzlich nachputzen, da die Feinmotorik für exaktes Schrubben – Kreisen – Auswischen noch nicht ausgeprägt genug ist. Solange Ihr Kind noch nicht flüssig Schreibrschrift schreiben kann, braucht es zusätzlich zum eigenen Putzen Ihre Hilfe, damit alle Zähne von allen Seiten sauber werden.

Zwar wollen die Kinder ihre Zähne jetzt selbst putzen, doch sollten Sie als Eltern noch nicht erwarten, dass Kinder im Vorschulalter dazu in der Lage sind, ausreichend gründlich zu reinigen. Gleichgültig wie geschickt sich Ihr Kind beim Zähneputzen anstellt! Oftmals fehlt den Kindern jedoch die Geduld, alle Zähne von allen Seiten sauber zu reinigen.

### Tipps für die Eltern:

- Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind eine Putztechnik erlernt, die es ihm ermöglicht, alle Zahnflächen zu reinigen und nichts zu vergessen, die KAI-Technik
- Ein halbjährlicher Zahnarztbesuch zum „Zähne zählen“ sollte für ihr Kind zur Normalität werden. So kann es spielerisch die Einrichtungen und Geräusche kennen lernen. Nehmen Sie es z. B. zu ihrer nächsten eigenen Kontrolluntersuchung einfach mit.
- Ab dem 6. Lebensjahr beginnt das Zahnputztraining in der Praxis, die Kinder erlernen unter professioneller Anleitung wie sie Ihre Zähne putzen, gleichzeitig treten jetzt die ersten bleibenden großen Backenzähne vollständig durch deren Rillen durch Versiegelung vor Karies geschützt werden

### Putz-Tipps für die Eltern:

- Stellen Sie sich zum Nachputzen immer hinter Ihr Kind, und legen Sie seinen Kopf in Ihre linke Armbeuge.
- Lenken Sie Ihr Kind ab! Erzählen Sie was Sie heute alles erlebt haben, lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf ein Ereignis, Personen, Spielsachen oder Tiere. Das Thema Zähneputzen wird gar nicht erst angesprochen, das passiert nebenbei und ist selbstverständlich!



**Christian Specht**  
Zahnarzt

**Katherina Specht**  
Zahnärztin/Osteopathin

- Oder Sie personalisieren Zähne und Zahnbelag: " Deine Zähne rufen wir wollen schön sauber und glänzend sein; wir wollen geputzt werden" oder „ jetzt jagen wir Karies und Bactus (oder Zahnteufelchen, Turbowürmer, Kariesfamilie, Zuckerfresserbande, ..) raus aus deinem Mund. Da hinten versteckt sich noch einer; gleich haben wir ihn weg vom Zahn, raus aus dem Mund..."
- Andere Möglichkeit: Papa sitzt, die Beine lang, auf dem Sofa oder Bett, der Kopf des Kindes im Schoß, die Zahnbürste ist ein Flugzeug, dass mit vielen Geräuschen auf der Zunge landet und dabei schnell die Zähne putzt. Dabei kann man auch sehr gut in den Mund hineinsehen. Wichtig ist es, jede Zahnfläche einmal abgebürstet zu haben, beginnend mit den Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (KAI-Methode)
- Putzen Sie gemeinsam mit den Kindern die Zähne, denn Sie sind ihre Vorbilder!
- Abwechslung bringt Spaß, auch beim Zähneputzen: neue Zahnbürste, neue Zahnpasta,...



Christian Specht  
Zahnarzt

Katherina Specht  
Zahnärztin/Osteopathin

## KAI – Zahnputz-Systematik

**Von Anfang an mit System putzen – dadurch wird kein Zahn übersehen!**

### **K = Kauflächen**

über alle Kauflächen hin und her schrubben



### **A = Außenflächen**

„Tigerbiss“ (die Schneidezähne aufeinander beißen): und mit Kreisbewegungen sämtliche Außenflächen reinigen; am besten von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zähne).



### **I = Innenflächen**

vom Gaumen und von der Zunge her zu den Zähnen wischen; bei den Frontzähnen die Zahnbürste senkrecht stellen.

