

Kernbotschaften für die Eltern*

- Ab dem 1. Milchzahn sollten Eltern morgens und abends den Zahn/die Zähne des Kindes mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste putzen. In den ersten zwei Lebensjahren sollten sie entweder zweimal täglich eine reiskorngroße Menge Kinderzahnpaste mit 1000 ppm Fluorid oder zweimal täglich eine erbsengroße Menge mit 500 ppm Fluorid auf die Zahnbürste geben. Ab dem Alter von 2 Jahren sollten sie zweimal täglich eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste mit 1000 ppm Fluoridgehalt verwenden.
- Ab ca. 2 Jahren wird das Kind an eine eigenaktive Zahnpflege herangeführt. Die Eltern sind jedoch noch lange dafür verantwortlich, die Kinderzähne sauber zu bürsten: Die Botschaft „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ gilt etwa bis zum Ende der 2. Klasse/bis ca. 8 Jahre.
- Gemeinsames Tun motiviert: Wenn kleine Kinder sehen, wie Eltern und Geschwister Zähne putzen, wollen sie dies mitmachen.
- Nicht die Zahnputztechnik steht bei Kleinkindern zunächst im Vordergrund, sondern das Ritual. Nicht reden und verbessern, sondern lernen durch Nachmachen.
- In den ersten sechs Lebensmonaten ist Muttermilch für die Ernährung und das Trinken am besten; wenn möglich, sollte das Baby gestillt werden.
- Auf Nuckelflaschen sollte möglichst ganz (beim gestillten Kind) und ansonsten so früh wie möglich verzichtet werden. Es besteht sonst die Gefahr von Nuckelflaschenkaries. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschen, nicht zum Nuckeln. Eltern sollten Glasflaschen verwenden, die dem Kind nicht zum Eigengebrauch überlassen werden.
- Sobald das Kind frei sitzen kann, trinkt es aus dem offenen Becher, es benötigt kein Trinklerngefäß.
- Babys und Kleinkinder sollten Wasser trinken.
- Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kauaktive Ernährung ist wesentlich: Rohes Gemüse, Obst und Vollkornprodukte werden zwischen den Hauptmahlzeiten in kindgerechter Form angeboten. Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Riegel oder auch salzige Snacks mit Zuckergehalt wie etwa Chips sollten ebenso wie süße Getränke die seltene Ausnahme sein und in ihrer Häufigkeit beschränkt werden.
- Soweit möglich, sollte auf Nuckel verzichtet werden, ggf. ist ein Stufenschaft-Schnuller akzeptabel. Ein Schnuller ist dem Daumenlutschen vorzuziehen; Daumen lutschende Babys und Kleinkinder sind – wenn möglich – ganz früh auf den Schnuller umzugewöhnen. Um Zungenfehlfunktionen (einem falschen „Schluckmuster“) und Zahnfehlstellungen vorzubeugen, sollte das Nuckeln bis zum 2. Geburtstag beendet sein.
- Übergangsobjekte (Kuscheltiere o. ä.) erleichtern dem Kind den Abgewöhnungsprozess und können bei herausfordernden Alltagserfahrungen oder beim Übergang in Kitas oder die Tagesbetreuung als wichtige „Helfer“ genutzt werden.
- Ein erster Zahnarztbesuch ab Durchbruch des ersten Zahnes und anschließende regelmäßige Untersuchungen sind anzuraten.

* aktualisiert im März 2020

Kernbotschaften für die Kita*

Die nachfolgenden Empfehlungen zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste in der Kita gelten in Abstimmung mit den einschlägigen wissenschaftlichen Fachgesellschaften für alle Kinder zusätzlich zur häuslichen Zahnpflege.

- Alle Kinder putzen täglich nach einer der Hauptmahlzeiten gemeinsam mit ihrer Bezugserzieherin (Vorbildfunktion) die Zähne.
Die Bildungs- und Erziehungspläne der Länder sehen für das Erziehungspersonal hinsichtlich der Zahnpflege das Vermitteln von Kenntnissen und Fertigkeiten vor. Ansprechpersonen für alle Fragen rund um das Zähneputzen und Kinder mit erhöhtem zahnmedizinischen Betreuungsbedarf in der Kita sind die verantwortlichen Zahnärztinnen und Zahnärzte der Gruppenprophylaxe.
- Kinder unter 2 Jahren putzen im Regelfall mit einer feuchten Zahnbürste ohne Zahnpaste ihre Zähne.
- Kinder ab 2 Jahren putzen im Regelfall mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (1000 ppm).
- Die Erzieherin wirkt als Verhaltensmodell und stärkt durch ihr Vorbildverhalten und Lob insbesondere die Kinder, die im Elternhaus keine gesundheitsförderlichen Verhaltensmodelle kennenlernen.
- Die Einrichtung unterstützt das Erlernen eines kindgerechten Zähneputzens, indem sie für alle Kinder von Anfang an Zahnpflege als tägliches Ritual in der Betreuung verankert. Kleine Kinder werden dabei von ihrer Bezugserzieherin begleitet. Bei älteren Kindern tritt das Erlernen eines eigenständigen, systematischen Zähneputzens hinzu, beispielsweise nach der „KAI-Systematik“: Erst werden die Kauflächen der Zähne gebürstet, dann die Außen- und Innenflächen.
- Die Kinder sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch Wasser aus Glas, Tasse oder offenem Becher trinken.
- Die Kita verzichtet grundsätzlich auf Nuckelflaschen und Trinklerngefäße. Diese Regel sollte Eltern bei der Neuaufnahme ihrer Kinder in die Kita transparent gemacht werden.
- Alle Kinder werden, sobald sie selbstständig sitzen, an das Trinken aus dem offenen Becher herangeführt.
- Die Kinder nehmen ein gesundes, kauaktives Frühstück und ggf. Mittagessen ein; die regelmäßigen Zwischenmahlzeiten werden zuckerfrei gestaltet.
- Die Kita trägt die Kernbotschaften zur Mundgesundheit (s. o.) in geeigneter Weise an die Eltern heran.
- Die Kita hilft mit, den Schnuller oder das Daumenlutschen im zweiten Lebensjahr abzugewöhnen.

* aktualisiert im März 2020