

## Workshop strahlendes Lächeln

Mangelnde Hygiene, schlechte Ernährungsgewohnheiten und der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt sowie von nicht süßen Lebensmitteln, die jedoch Zuckerzusatz enthalten, erklären weitgehend die hohe Prävalenz von Zahn- und Zahnfleischproblemen bei Kindern.

Die schwerwiegendste Konsequenz ist Karies, von der 70 Prozent der Kinder im Alter von sechs Jahren betroffen sind. Weltweit haben 60-90 % der Schulkinder und fast 100 % der Erwachsenen Karies.

"Wenn 49 Prozent der Kinder im Alter von vier Jahren Karies haben, reagieren wir zu spät und machen etwas falsch".

Richtige Mundhygiene beginnt schon bevor der erste Zahn kommt. Der spanische Verbund der Kinderärzte empfiehlt:

Ab dem Durchbruch des ersten Zahns bis zum Alter von 3 Jahren: Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid in der Zahnpasta. Die Menge entspricht einem Reiskorn oder einer feinen Linie auf der Zahnbürste.

Zwischen 3 und 5-6 Jahren: Zahnpasten mit 1000 ppm Fluorid (so groß wie eine Erbse).

Älter als 5-6 Jahre: Pasten mit 1450 ppm Fluorid (so groß wie eine Erbse)



## 1. MINDESTEND ZWEIMAL AM TAG UND WENN DAS MITTAGESSEN ZU HAUSE EINGENOMMEN WIRD, DANN DREIMAL AM TAG

Die Kinder sollten darauf hingewiesen werden, dass sie sich mindestens zweimal am Tag die Zähne putzen sollten: nach dem Frühstück und nach dem Abendessen. Und wenn sie zum Mittagessen zu Hause sind, ist es ideal, die Zähne auch nach dieser Mahlzeit zu reinigen.

No tenemos que obligar a los niños a que se laven los dientes y mucho menos tiene que ser en castigo, está en nosotros conseguir que sea un hábito más o menos entretenido. Wir dürfen die Kinder nicht zum Zähneputzen zwingen, und es sollte schon gar nicht eine Strafe darstellen, sondern wir können es zu einer mehr oder weniger unterhaltsamen Gewohnheit machen.

## 2. VORBILDFUNKTION

Einer der einfachsten Wege, Kinder zum Zähneputzen zu bewegen, ist, wenn sie sehen, wie wir Erwachsenen es jeden Tag tun. Sie werden sicher Ihrem Beispiel folgen und auch Zähne putzen wollen. Die Eltern sollten ihre Zähne vor ihren Kindern putzen, damit sie zur Nachahmung motiviert werden.

## 3. MOTIVATION

Stellen Sie ihnen altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasten zur Verfügung, die auch optisch ansprechend sind und ihre Aufmerksamkeit erregen. Legen Sie sie immer in ihre Reichweite und verwenden Sie fluoridhaltige Kinderzahnpasta ohne starke Geschmacksstoffe, um eine Ablehnung zu verhindern.

FÜR EINE SPIELERISCHE GESTALTUNG KÖNNTE EINE SANDUHR, EIN LIED ODER EINE ZEITEINSTELLUNG DIENEN, UM ZU MOTIVIEREN UND DEN VORGANG KORREKT AUSZUFÜHREN.

