



# Kleine Zahnbürst-Profis schon im Kindergarten

Tägliches Zähnebürsten: im Vorschulalter bereits selbstverständlich



Korrespondenzadresse

Dr. med. dent.

Giorgio Menghini

ZZMK Universität Zürich

Plattenstrasse 11, 8032 Zürich

giorgio.menghini@zzmk.uzh.ch

Beim Eintritt in den Kindergarten ist das tägliche Zähnebürsten mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste für immer mehr Kinder bereits eine Selbstverständlichkeit. Wer jeden Tag ab dem Babyalter seine Zähne von den Eltern gebürstet bekommen und in der Krippe selber mitgemacht hat, ist mit vier oder fünf Jahren ein kleiner Profi in Sache Mundhygiene.



Durch die Unterstützung der Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) verbessern die Kinder ihre Zahnbürsttechnik

Ab diesem Zeitpunkt wird die Schwerarbeit der Eltern vom Einsatz der Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) unterstützt und ergänzt. Die wichtigste Aufgabe der

SZPI ist, die Begeisterung der Kleinen für das Zähnebürsten weiterhin zu unterstützen und mit ihnen eine altersgerechte, wirksame Zahnbürstmethode regelmässig zu üben. Dank

solchen überwachten Zahnbürstübungen (mit Fluoridpräparaten) erhalten alle Kinder, unabhängig vom familiären Hintergrund, die gleiche Chance zu lernen und zu üben, wie die eigenen Zähne, am besten lebenslanglich, gesund erhalten werden können.

## Einheitliche Zahnbürstmethode

Leitfaden der erwähnten Zahnbürstübungen ist eine seit Jahrzehnten in der ganzen Schweiz bewährte Zahnbürstmethode («Systematik des Zähnebürstens, in den Schulen instruierte Methodik»), die dank der Zusammenarbeit aller Universitäten und Dentalhygienikerinnenschulen der Schweiz entstanden ist. Diese beinhaltet zwei wichtige Elemente: eine einheitlich festgelegte Systematik und klar definierte Bewegungsmuster. Die Systematik sieht immer die gleiche Reihenfolge der zu bürstenden Zähne vor, so dass



Wenn die ersten bleibenden Molaren durchbrechen (Bildhintergrund), ist eine neue Zahnbürsttechnik angesagt

alle Kinder schnell wissen, wo man mit dem Zähnebürsten beginnt und wo man endet. Diese Vorgehensweise gewährleistet auch, dass keine Zahnfläche vergessen geht. Die Bewegungsmuster dieser Zahnputzmethode knüpfen nahtlos an diejenigen der Zahnputzmethode für Kleinkinder (siehe DentalWorld 1/2009) an: Für das Bürsten der bukkalen und oralen Flächen sind weiterhin vertikale (Auf- und Ab-) Bewegungen der Bürste einzuhalten. Die erwähnte Zahnbürstmethode kann stufenweise, der Entwicklung



Mit der konventionellen Zahnbürsttechnik kann der im Durchbruch stehende bleibende Molar nicht gereinigt werden (l.), seitliche Bewegungen ermöglichen dies (r.)



der motorischen Fähigkeiten der Kinder entsprechend, gelernt werden. Kauflächen sind einfach zu bürsten und sind als erste an der Reihe. Aussenflächen werden als zweite gebürstet (zuerst mit geschlossenen Zahnreihen, später Ober- und Unterkiefer getrennt). Wenn die nötige Geschicklichkeit erreicht ist, können dann die «schwierigen» Innenflächen erfolgreich gebürstet werden.

Trotz zunehmender Selbständigkeit der Heranwachsenden muss daran erinnert werden, dass es bis in die ersten Primarschuljahre weiterhin Aufgabe der Eltern bleibt, die Mundhygiene ihres Kindes zu kontrollieren und gegebenenfalls die Zähne nachzubürsten.

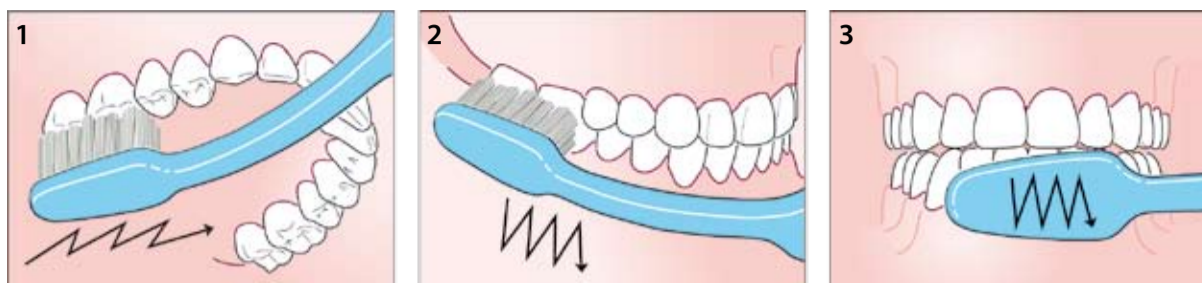
### Unterstützung aus der Zahnarztpraxis

Es ist ein oft geäussertes Wunsch der SZPI aus allen Landesteilen, mehr Unterstützung vom Praxisteam zu bekommen, dies vor allem bezüglich einer koordinierten Mundhygieneinstruktion bei den SchülerInnen. Es ist für alle Beteiligten (Kinder, Eltern, SZPI, Zahnärzte, DH, PA und DA) vorteilhaft, wenn in der Regel die gleiche Zahnputzmethode angewandt wird.

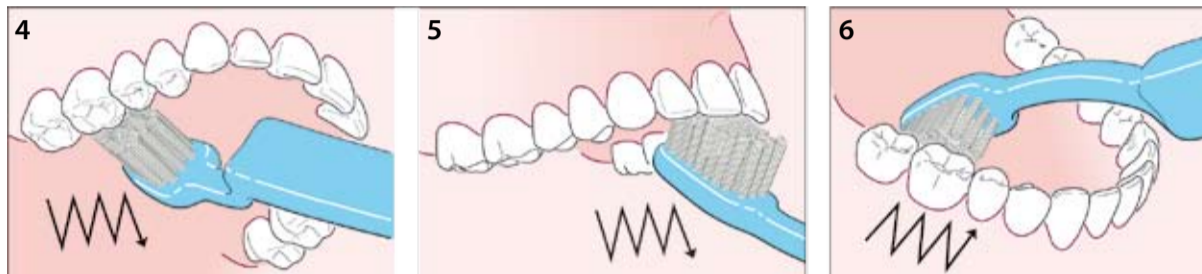
### Mit wenig Aufwand noch mehr herausholen

Karies im bleibenden Gebiss von Schulkindern ist heutzutage praktisch nur noch auf den Molaren zu finden. Es ist deswegen einleuchtend, dass eine weitere Verbesserung der Zahngesundheit nur durch eine bessere Betreuung dieser Zähne erreicht werden kann. Der Durchbruch der ersten Molaren bei Kindergartenkindern und Erstklässlern ist aus zahnmedizinischer Sicht ein wichtiges Ereignis, das zu einer zeitlichen Intensivierung der Kariesvorbeugung benützt werden soll.

Eine spezielle Bürsttechnik für die durchbrechenden Molaren ist nötig, damit auch diese Zähne so früh wie möglich wirksam vor Karies geschützt werden. Diese Bürsttechnik wird in den letzten drei Abbildungen des Merkblattes «Systematik des



Die Kauflächen werden von hinten nach vorn mit kleinen, horizontalen Bewegungen gebürstet (1). Die Aussenflächen werden von hinten nach vorn mit kleinen Auf- und Abbewegungen bis über den Zahnfleischrand gebürstet (2 & 3).



Die Innenflächen werden von hinten nach vorn mit kleinen Auf- und Abbewegungen bis über den Zahnfleischrand gebürstet (4 bis 6).



Damit die ersten bleibenden Molaren während dem Durchbruch richtig gebürstet werden, ist zu beachten: Übliche Techniken sind nicht wirksam (links); dank einer seitlichen Führung (mit Hilfe der Eltern) kann die Stufe zwischen Milchzähnen und ersten bleibenden Molaren überwunden werden (Mitte); kleine seitliche, horizontale Bewegungen sind die richtige Wahl (rechts).

Zähnebürstens, in den Schulen instruierte Methodik» erläutert. Die SZPI sind angewiesen, die Eltern am Elternabend auf die veränderten Verhältnisse im Munde ihrer Kinder aufmerksam zu machen und sie zu motivieren, die neuen Zähne gezielt zu bürsten. Dieser Zeitpunkt ist auch mit der Umstellung von einer Kinder- zu einer Junior- oder Erwachsenenzahnpasta verbunden.

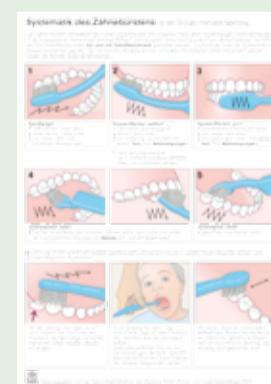
Auch in der Zahnarztpraxis sollte man so oft wie möglich die Gelegenheit nutzen, die Eltern zu motivieren, die Mundhygiene ihrer Kinder beim Durchbruch der ersten Molaren zu optimieren. Dieser Zeitpunkt ist ideal auch um eine erste Fluoridlack-Applikation durchzuführen (siehe DentalWord 4/2008).

### ZU BEACHTEN

#### Juniorzahnpasta und Juniorzahnbürste

Beim Zähnebürsten sollen immer fluoridhaltige Zahnpasten verwendet werden. Nur so erreicht man den erwünschten Kariesschutz. Ab dem Durchbruch der ersten bleibenden Molaren, spätestens ab 6 Jahren, sind die Zähne mit einer Juniorzahnpasta oder einer Erwachsenenzahnpasta (beide mit bis 0,15% Fluorid) zu bürsten. Die Umstellung von einer Kinder- zu einer Juniorzahnpasta ist zügig zu verwirklichen.

- Wahl einer Juniorzahnbürste:** Man sollte eher auf ein Modell mit einem kleineren Kopf tendieren.
- Häufigkeit des Zähnebürstens:** Ab dem fünften Geburtstag sind die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit zu bürsten.
- Weitere vorbeugende Massnahmen:** Ab dem 6. Altersjahr wird das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée mit 1,25% Fluorid empfohlen.



Das Original-Merkblatt «Systematik des Zähnebürstens» kann übers Internet heruntergeladen oder beim SSO-Shop bestellt werden.

Weitere Informationen:  
[www.dent.uzh.ch/ppk/downloads/](http://www.dent.uzh.ch/ppk/downloads/)