

20. September 2017

RADIOBEITRAG als Text

KAI: Die Formel für gesunde Kinderzähne

Anmoderation:

Die Abkürzung KAI ist die Formel für gesunde Kinderzähne. Dahinter stecken Hinweise für das richtige Zähne putzen. Kristin Sporbeck hat sich bei Katja Kühler informiert. Sie ist Zahnärztin bei der AOK.

Länge: 1.54 Minuten

Katja Kühler:

KAI ist die Formel, mit der kleine Kinder lernen, wie sie am besten ihre Zähne putzen. KAI steht für: K wie Kauflächen, dann A wie Außenflächen und I wie Innenflächen. Dabei sollten zuerst die Kauflächen oben und unten geputzt werden und zwar von den Backenzähnen hin zu den Schneidezähnen. Für die Außenflächen fletscht dann das Kind die Zähne, die in kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne geputzt werden. Und für die Innenflächen wird die Zahnbürste am Zahnfleisch angesetzt und in Richtung Zahnkrone geputzt: im Oberkiefer also von oben nach unten und im Unterkiefer von unten nach oben.

Text: Das erklärt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Kleine Kinder wollen alles genauso machen wie Erwachsene. Das können Eltern für sich nutzen und Vorbilder für ihre Kinder sein.

Katja Kühler:

Kinder sollten genau wie Erwachsene auch ihre Zähne mindestens zweimal täglich putzen – nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Dabei sollten sie etwa drei Minuten lang putzen. Dabei wird mit den Speiseresten auch schädlicher Zahnbelag entfernt. Der besteht hauptsächlich aus Bakterien, die sich sehr schnell vermehren und Säuren bilden und diese greifen dann den Zahnschmelz an, so dass Karies entstehen kann.

Text:

Hilfreich kann es sein, das Zähneputzen mit einem schönen Ritual zu verbinden – zum Beispiel mit einem speziellen Lied. Mit dem Zähneputzen beginnen sollten Eltern, sobald der erste Milchzahn bei ihren Kindern durchbricht, so Kühler:

Katja Kühler:

Zunächst einmal vorsichtig mit einer speziellen Kinderzahnbürste oder einer Fingerbürste und einer kleinen Menge Zahnpasta für Milchzähne. Bei der Zahnbürste sollte der Bürstenkopf nicht zu groß, die Borsten sollten abgerundet und weich oder höchstens mittelhart sein. Gut ist es auch, wenn die Bürste in der Mitte kurze und außen längere Borsten hat. Damit erreicht man dann die Zahnzwischenräume besser. Und Schritt für Schritt übernehmen die Kinder das selbst, anfangs sollten die Eltern aber immer nochmal nachputzen.