



## **Zahnbürste & Co. für Kinder**

Der Markt an Mundhygieneartikeln für Kinder ist riesig. Verschiedenste Formen, Farben und Geschmacksrichtungen machen die Auswahl schwer. Worauf Sie achten sollten:

Die richtige Kinderzahnbürste sollte :

- einen kurzen Bürstenkopf (unter 2 cm)
- viele einzelne Borstenbüschel,
- abgerundete Kunststoffborsten sowie
- einen dicken, rutschfesten Griff haben.

Kinder müssen ihre Zahnbürste leicht festhalten und gezielt führen können. Ein dicker Bürstengriff ist deshalb ideal. Achten Sie darauf, dass der Bürstenkopf klein genug ist, damit Ihr Kind alle Zähne bequem erreichen kann.

Auch mit elektrischen Kinderzahnbürsten lassen sich heute sehr gute Ergebnisse erzielen. Mitunter macht den Kindern das Putzen damit sogar mehr Spaß als mit der "Handbürste". Von alleine putzt die elektrische Zahnbürste jedoch nicht, richtiges Führen ist angesagt.

Leuchtende Farben und kindgerechtes Design erhöhen den Zahnputzspaß. Ob Mickey Mouse oder Glimmer die Bürste ziert, sollte vom Geschmack Ihres Kindes abhängen: Das Wichtigste ist, dass das Kind seine Zahnbürste mag und regelmäßig benutzt!

## **Kinderzahnpaste**

Kinder sollten

- bis zum sechsten Lebensjahr eine Kinderzahnpaste,
- ab Schuleintritt eine "normale" Erwachsenenzahncreme benutzen.

Kleine Kinder können noch nicht so gut ausspucken und verschlucken häufig - auch ungewollt - Zahnpasta. Damit es nicht zu einer Überdosierung an Fluor kommt, enthalten Kinderzahncremes nur einen geringen Anteil an Fluor - bis zu 500 mg Fluorid pro Kilogramm Zahnpasta. Zahnärzte empfehlen, die Kinderzähne ab dem 2. Lebensjahr zweimal täglich, vorher einmal täglich mit einer erbsengroßen Menge der Kinderzahnpaste zu putzen.

Ab der Einschulung sollten Kinder die Erwachsenenzahnpaste benutzen. Sie enthält zwischen 1000 und 1500 mg Fluorid pro Kilogramm Zahnpasta und bietet einen größeren Schutz vor Karies.

Kinderzahnpaste mit Frucht- oder Bonbongeschmack empfiehlt sich für kleinere Kinder nicht, da Anreize zum Herunterschlucken gegeben werden. Bei größeren Kindern darf es auch mit Geschmack sein; wichtig ist aber, dass die Zahnpasta keinen süßenden Zucker enthält!