

### **Kariesvorbeugung beginnt mit der richtigen Mundhygiene**

- Wenn der erste Milchzahn da ist, sollte mit der täglichen Zahnpflege begonnen werden. Anfangs vorsichtig mit einer höchstens erbsengroßen Menge Zahnpasta und einer weichen Bürste, evtl. sogar erst mit einem Wattestäbchen. Dann bis zum Ende des zweiten Lebensjahres mit einer kleinen Menge Zahnpasta sind die Milchzähne mindestens **einmal täglich**, am besten vor dem Schlafengehen mit einer speziellen Mini-Zahnbürste mit weichen, vielbüscheligen und abgerundeten Borsten zu putzen.
- Spätestens ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne grundsätzlich **zweimal täglich**, morgens und abends vor dem Schlafengehen, mit einer geringen Menge Kinderzahnpasta geputzt werden.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen außer Wasser nichts mehr zu sich nehmen.

Die Putztechnik ist wichtig für ein gutes Reinigungsergebnis. Es gibt verschiedene Verfahren, von denen die KAI-Methode besonders gut für Kinder geeignet ist, gerade wenn sie das korrekte Putzen erlernen sollen.

- **K** = Kauflächen reinigen.  
Die Kauflächen werden mit der Zahnbürste durch horizontale Hin- und Herbewegungen gereinigt.
- **A** = Außenflächen reinigen  
Mit kleinen Kreisbewegungen der Bürste werden die Außenflächen der Zähne gereinigt.
- **I** = Innenflächen  
Die Innenflächen der Zähne werden vom Zahnfleisch zum Zahn mit kleinen Kreisbewegungen geputzt.

Auch wenn kleine Kinder mit der richtigen Plaqueentfernung überfordert sind und Eltern bis weit ins Schulalter nachputzen müssen, ist das eigene regelmäßige Putzen unverzichtbar, damit die Zahnpflege eine Selbstverständlichkeit wird und in Fleisch und Blut übergeht.