

## Häufig gestellt Fragen zum Zähneputzen

mit der Stellungnahme über die  
Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (LAGZ) Rheinland-Pfalz, Juli 2017

### **Muss eine Wartezeit beim Zähneputzen nach Genuss von Obst und säurehaltigen Lebensmitteln eingehalten werden?**

*„Zähne sollen nach dem Essen geputzt werden. Eine Wartezeit von einer halben Stunde ist bei Kindern nicht sinnvoll. Die in der Presse beschriebenen Erosionen (Verlust von Zahnschmelz) kommt im Milchgebiss nicht vor. Ausschließlich Erwachsenen kann dies in Einzelfällen, wenn spezielle Befunde vorliegen, geraten werden. In diesen Fällen gilt die Empfehlung den Mund zuerst mit Wasser zu spülen und eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Besser ist es jedoch, die extremen Essgewohnheiten wie den häufigen Konsum von hoch säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken zu verändern und diese als Zwischenmahlzeit zu genießen, danach werden in der Regel keine Zähne geputzt.“*

Quelle: Dr. Helmut Stein

### **Müssen die Kinder nach dem Zähneputzen den Mund mit Wasser ausspülen?**

*„Es muss nicht mit Wasser gespült werden. Die Kinder putzen mit einer kleinen Menge Zahnpasta. Ausspucken reicht aus. Die minimalen Zahnpastareste reichern den Speichel mit Fluorid an. Dies wirkt sich positiv auf die Zahngesundheit aus.“*

Quelle Dr. Helmut Stein

### **Sollten die Zahnbürsten regelmäßig desinfiziert werden?**

*Nein. Zahnbürsten sind keine Medizinprodukte, sondern Bedarfsgegenstände des täglichen Lebens, für die die Kosmetikverordnung und übergeordnet das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz gilt. Die Borstenstruktur handelsüblicher Zahnbürsten ist so gestaltet, dass sie aus glatten gerundeten Nylonborsten bestehen und somit die Anheftung von Mikroorganismen erschweren. Wichtig ist, dass die Zahnbürsten nach dem Zähneputzen gut ausgespült werden, mit dem Kopf nach oben in der Halterung stecken und an der Luft trocknen können.*

Quelle: Robert Koch-Institut

### **Wie oft müssen die Zahnbürsten ausgetauscht werden?**

*„Spätestens alle drei Monate. Kleine Kinder kauen in der Regel reflexartig auf den Zahnbürsten und dies ist ein altersgerechtes Verhalten. Deshalb sollten die Zahnbürsten wenn sie zerkaut oder verschlissen sind erneuert werden“.*

### **Darf eine große Tube Zahnpasta für alle Kinder verwendet werden?**

*„Ja, das ist erlaubt. Zahnpasten besitzen viele Bestandteile, die eine antimikrobielle Wirksamkeit besitzen und eine Hemmung des Wachstums oraler Keime bewirken. Auch wenn die Zahnbürste damit berührt wird. Bakterien finden dort keinen Lebensraum“.*

Quelle: Robert Koch-Institut

## **Und dann zu ganz Grundsätzlichem:**

### **Warum sollte man Zähne putzen?**

- Bakterien, die selbstverständlich in unserer Mundhöhle leben, vermehren sich durch häufigen Zuckerkonsum und verwandeln Zucker in Säure, die den Zahnschmelz angreift. Das Entfernen von Zahnbelag (Plaque) ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Zähne. Nach dem Mittagessen und einem meist süßen Nachtisch die Zähne zu putzen ist ein „Plus für die Zahngesundheit“ in der Kita und zu Hause.

### **Warum sollten Kinder in der Kita Zähneputzen?**

- Das tägliche Zähneputzen bietet Chancengleichheit für alle Kinder in der Kita und sorgt für Teilhabegerechtigkeit.
- Im Sinne des Situationsansatzes erwerben die Kinder mit dem täglichen Zähneputzen nach dem Mittagessen Alltagskompetenzen. Die Kita erfüllt damit einen Bildungsauftrag.
- Die Förderung der Persönlichkeit der Kinder und die Erziehung zur Selbständigkeit ist ein wichtiges Ziel in der Kita. Das tägliche Zähneputzen eignet sich bestens dafür.
- Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen sollten frühzeitig als Gewohnheit geprägt werden, so bleiben sie besonders stabil gegenüber Veränderungen.
- Auch wenn die Putztechnik durch die altersbedingte Motorik noch nicht so ausgefeilt ist, wird eine regelmäßige lokale Fluoridierung der Kinderzähne erreicht.