

1,2,3 nach KAI – So sind Kinderzähne gut gepflegt

„Hallo Kai, hallo Frau Doktor“ tönt es über den Schulhof. Einige Erstklässler kommen, um die Zahnärztin und ihren kleinen Begleiter stürmisch zu begrüßen. Die lustige, strubbelige Handpuppe mit dem großen Gebiss ist sogleich Sympathieträger, Identifikationsfigur und „Zahnputztrainer“ in der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe in Kindergärten und Grundschulen. An den neuen Freund mit dem Namen Kai sollten die Kinder immer denken beim Zähneputzen. Er steht für die zu erlernende Putzformel „KAI“ und dient als Motivationshilfe.

Die Putzmethode „KAI“ ist eine Hinführung an die systematische Zahnpflege, d.h. es sollte immer in der gleichen Reihenfolge geputzt werden, damit alle Zahnflächen erreicht werden:

K = Hin- und Herbewegungen der Bürste auf den Kauflächen,

A = Kreise malen auf die Außenflächen der Zähne

I = Auswischbewegungen zum Reinigen der Innenflächen

Zähneputzen ist kein Urinstinkt, es muss angelernt und anerzogen werden. In der Familie können Eltern das richtige Zähneputzen vormachen – sie sind die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder. Die Zahnpflege sollte als bedeutender Teil der täglichen Hygienemaßnahmen einen festen Platz im Verlauf des Tages haben, also eine Gewohnheit sein: morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Eignen sich Kinder diese Gewohnheit in frühen Jahren an, werden sie sie meist ihr ganzes Leben lang praktizieren.

Die Vermittlung der KAI- Zahnputzsystematik kann bereits in der Krippe bzw. Kleinkindgruppe beginnen. Bei der Ausführung der Technik ist der motorische und der kognitive Entwicklungsstand der Zwei- bis Dreijährigen zu berücksichtigen. „Spielendes Lernen ermöglicht dem Kind freudige Erfahrungen mit dem eigenen Körper und bezieht alle Sinne ein“ sagt Dr. Andrea Thumeyer von der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen. Kinder in dieser Altersgruppe lernen eine Zahnbürste zu halten und in den Mund zu stecken. Das Kauen auf der Zahnbürste ist altersgemäß und sollte von Eltern und ErzieherInnen zugelassen werden. Für die Mundpflege zuhause sind zwei Zahnbürsten zu empfehlen: Eine Kinderzahnbürste zum Kauen fürs Kind und eine spezielle Elternzahnbürste zum Sauberputzen der Kinderzähne durch die Eltern.

Motorisch können Dreijährige lediglich großzügige Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen der Backenzähne ausführen („K“ der KAI-Systematik). Die alters- und entwicklungsspezifische Lernreife erlaubt noch kein Überschreiten der Körpermitte, d.h. Kleinkinder in diesem Alter putzen meist beidhändig.

Mit ca. dreieinhalb Jahren sind Kinder motorisch so weit, dass sie große, noch unförmige Kreise malen können und die Körpermitte überschritten werden kann. Für die Mundpflege bedeutet das: auf die Außenflächen der Zähne („A“) können nun große Kreise gemalt werden, die Bürste wird während des Putzens in einer Hand gehalten, bevorzugt mit dem sogenannten Palmargriff (Faustgriff).

Vier- bis fünfjährige Kinder können nun, aus dem Ellbogen heraus, exaktere Kreise malen und die KAI- Technik perfektionieren.

Erst das siebenjährige Kind ist von der Feinmotorik her in der Lage, das geforderte Reinigen der Zahninnenflächen („I“ der KAI-Systematik) mit kleinen Kreisen und Auswischbewegungen aus dem Handgelenk heraus durchzuführen. Zur Reinigung der Rückseite der Schneidezähne wird die Zahnbürste senkrecht gehalten.

Wichtig: Um Plaquefreiheit zu erreichen, sollten Eltern die Zähne ihrer Kinder abends von allen Seiten sauber nachputzen – bis das Schulkind flüssig Schreibschrift beherrscht.

Bei dem älteren Schulkind kann dann eine Erwachsenenputztechnik eingeübt werden, wobei der Weg der Zahnbürste ein Leben lang gleich bleiben sollte (Putzsystematik)

Empfehlungen:

- Die verwendete Zahnbürste sollte kindgerecht und ergonomisch geformt sein, weiche, abgerundete Borsten und einen kleinen Bürstenkopf haben.
- Nach Gebrauch die Bürste gründlich abspülen, am Waschbeckenrand ausklopfen und mit dem Kopf nach oben im Becher aufbewahren, damit sie gut trocknen kann.
- Bis Kinder kontrolliert ausspülen können, nur eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit 500ppm Fluoridgehalt verwenden, mit Schuleintritt auf eine Junior- oder Erwachsenenzahncreme umstellen (1000-1500ppm)
- Vor dem Spiegel putzen: so können die Kinder ihre sauberen Zähne betrachten
- Zur Freude an der Zahnpflege und gleichzeitig zum Einprägen der automatisierten Handlung dient ein KAI- Zahnputzlied (z.B. Musik CD „**Zahnputz-Zauberlied**“ vom Verein für Zahnhygiene, im Buchhandel unter ISBN 978-3-936818-06-02 oder auf You Tube: <http://www.youtube.com/watch?v=XhcekPpzP5s&feature=plcp>)

Reime zur KAI-Technik



„Hin und Her, Hin und Her,
Zähneputzen ist nicht schwer“



„Von Rot nach Weiß, immer im Kreis“



„Schwupps, Schwupps, Schwupps,
gib den Krümeln einen Schupps“