



Zahnhygiene

Saubere Sache

Die günstigste Kinderzahnbürste kostet 1.30 Franken. Die teuerste 19.80 Franken. Ist teuer gleich besser? Der Kinderzahnarzt Adrian Lussi hat 8 Bürsten getestet.

Auf der Skala der unbeliebtesten Tätigkeiten nimmt Zähne putzen bei Kleinkindern einen Spitzenplatz ein. Den Kleinen erschliesst sich die Notwendigkeit des täglichen Rituals kaum. Zum Leidwesen der Eltern. Zwar haben die Kinder nichts dagegen, auf der Zahnbürste herumzubeissen, an ihr zu saugen und vielleicht sogar ein bisschen zu schrubben, doch gereinigt werden die Zähne so nur ungenügend. «Die Eltern müssen die Kinderzähne zweimal täglich gründlich putzen, sicher am Abend», sagt Adrian Lussi, Pro-

fessor und Direktor der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin der Uni Bern. Denn nachts ist der Speichelfluss reduziert und die Zähne sind weniger gut vor Karies geschützt. Oft wird das Zähneputzen zum allabendlichen Machtkampf zwischen Eltern und Kind. Zahnbürstenhersteller versuchen, widerspenstige Kinder für die Mundhygiene zu begeistern, indem sie ihre Produkte mit grellbunten Figuren dekorieren. Das mag helfen. «Wichtiger ist, dass die Zahnbürsten weiche Borsten ha-

Zähne putzen – ein täglicher Machtkampf.

So ist es gut

- ◆ Ein Beissring mit Borsten (von CuraBaby in der Apotheke) bereitet Babys auf das Ritual vor.
- ◆ Kind ab dem ersten Milchzahn ans Zähneputzen gewöhnen.
- ◆ Ab dem 2. Geburtstag 2 x täglich putzen, ab dem Schulalter 3 x täglich.
- ◆ Je jünger das Kind, desto kleiner der Bürstenkopf: Bei Vorschulkindern soll er nicht länger sein als ca. 20 mm und nicht breiter als ca. 8 mm.
- ◆ Der Griff sollte rund, rutschfest und so geformt sein, dass er sowohl für das Kind wie für die nachreinigenden Eltern bequem ist.
- ◆ Zahnbürste regelmässig mit warmem Wasser reinigen.
- ◆ Zahnbürste ersetzen, wenn die Borsten nach aussen zeigen oder wenn sich der Belag am Borstenboden nicht mehr auswaschen lässt.

ben und beim Putzen das Zahnfleisch nicht verletzt wird», sagt Lussi. Ob die Borsten flach sind oder gewellt, spiele keine grosse Rolle. Die Bürsten, welche hinten höhere Borsten haben, sind für Kinder konzipiert, bei denen die Backenzähne am Wachsen sind.

Mit Färbetabletten, erhältlich in der Apotheke, oder mit Lebensmittelfarbe kann man dem Kind zeigen, ob und wo es die Zähne richtig schön sauber putzt und wo es noch etwas mehr Aufmerksamkeit braucht: Lebensmittelfarbe auf Wattebausch geben, Zähne einreiben – zum Vergleich einmal vor und einmal nach dem Zähneputzen. Saubere Zähne bleiben nahezu weiss!

Viele Kinder lieben es, ihre Zähne elektrisch zu reinigen. Abgesehen vom hohen Preis dieser Bürsten spricht wenig dagegen, im Gegenteil: «Sie putzen sogar leicht besser als Handzahnbürsten», sagt Lussi. Trotzdem müssen Eltern bei kleinen Kindern nachreinigen, da es wichtig ist, dass alle Zahnflächen erreicht werden. Und nicht vergessen: Zuerst sollte das Kind die korrekte Reinigungstechnik mit der Handzahnbürste lernen.

Veronica Bonilla Gurzeler



Signal Captain Sharky
Der Kinderhit

Alter 1 bis 6 Jahre
Preis ca. Fr. 3.50 **Extras** Saugt sich fest – an der Wand oder auf Lavaborand.
Testergebnis* Griff Kinder 1; Griff Eltern 2; Bürstenkopf 2; Borsten 1.



Lilibiggs Soft Elektro
Die Bequeme

Alter ab 3 Jahren
Preis Fr. 19.80, Ersatzbürsten Fr. 9.90
Extras Zahnputzmuffel sind begeistert.
Testergebnis* Griff Kinder 1; Griff Eltern 3; Bürstenkopf 2; Borsten 2.



Jamadu soft
Die Reisefreudige

Alter ab 3 Jahren
Preis Fr. 4.95 (2 St.) **Extras** Mit Bürstenkopfhülle für unterwegs.
Testergebnis* Griff Kinder 2; Griff Eltern 2; Bürstenkopf 2; Borsten 2.



Curakid CK 4260 super soft
Siebertyp Nr. 1

Alter ab dem ersten Zahn
Preis ab Fr. 6.90 **Extras** Von der Kinderzahnklinik Bern entwickelt.
Testergebnis* Griff Kinder 2, Griff Eltern 2; Bürstenkopf 3; Borsten 3.



Elmex Lernzahnbürste
Siebertyp Nr. 2

Alter 0-3 Jahre
Preis ca. Fr. 4.20 **Extras** Farbige Borsten geben Zahnpastamenge an.
Testergebnis* Griff Kinder 2; Griff Eltern 3; Bürstenkopf 3; Borsten 2.



Dentamed Soft
Der Preishit

Alter 1 bis 4 Jahre
Preis Fr. 1.30 (2 St.) **Extras** Überdurchschnittlich viel Bürste fürs Geld.
Testergebnis* Griff Kinder 1; Griff Eltern 2; Bürstenkopf 3; Borsten 2.



Lilibiggs Candida
Die Allrounderin

Alter 0 bis 6 Jahre
Preis Fr. 1.70 **Extras** Erhöhte Borsten putzen auch Backenzähne.
Testergebnis* Griff Kinder 2; Griff Eltern 3; Bürstenkopf 2; Borsten 1.



Colgate smiles extra soft
Die Bauchige

Alter 2 bis 6 Jahre
Preis ca. Fr. 3.50 **Extras** Gepolsterter Antirutsch-Griff für optimalen Halt.
Testergebnis* Griff Kinder 3; Griff Eltern 2; Bürstenkopf 2; Borsten 2.

**Beurteilung durch das Team von Prof. Adrian Lussi, Direktor der Kinderzahnklinik der Universität Bern. 20 Fachleute der Klinik haben die Bürsten beurteilt und Noten vergeben: 1 = genügend, 2 = gut, 3 = sehr gut.
Griff Kinder: Ist er ergonomisch und rutschfest?
Griff Eltern: Ist er geeignet fürs Nachputzen?
Bürstenkopf: Passt die Grösse für die deklarierte Alterskategorie?
Borsten: Sind sie weich, nicht zu lang, nicht zu kurz?*

Windel-Improvisieritis

Eine Krankheit, die's bei uns nicht gibt.



1 Jahr Gratis-Windeln!

Mit unserer Krankenversicherung profitieren Familien doppelt: Jetzt zu ÖKK wechseln und ein Jahr Pampers frei Haus sichern. www.oekk.ch/windeln

