

Zähneputzen: Was stört mich?



Beim Zähneputzen passiert ganz viel auf einmal: Geschmack, Schaum, Borsten, Geräusche. Kreuze an, wie es für dich ist. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Name

Datum

Das ist ...	stört mich sehr	geht so	ist okay	Notiz
Geschmack der Zahnpasta	☐	☐	☐	
Schaum im Mund	☐	☐	☐	
Zahnpasta an den Lippen	☐	☐	☐	
Borsten am Zahnfleisch	☐	☐	☐	
Zahnbürste weit hinten (Würgen)	☐	☐	☐	
Mund lange offen halten	☐	☐	☐	
Geräusch der E-Zahnbürste	☐	☐	☐	
Vibrieren der E-Zahnbürste	☐	☐	☐	
Wasser (zu kalt / zu warm)	☐	☐	☐	
Ausspucken	☐	☐	☐	
Licht im Bad	☐	☐	☐	
Spiegel	☐	☐	☐	
Wie lange es dauert	☐	☐	☐	
Wenn jemand anderes (nach)putzt	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Das ist beim Zähneputzen schon gut auszuhalten (erträglich)

Was möchte ich ausprobieren?

Such dir zusammen mit einem Erwachsenen **eine** Sache aus und probiere sie ein paar Tage lang. Dann schreibt ihr auf, wie es war.

Zahnbürste

- | | |
|--|---|
| ☐ weichere Borsten | ☐ elektrische Zahnbürste statt Hand |
| ☐ kleinerer Bürstenkopf | ☐ Zahnbürste vorher anfassen und anschauen |
| ☐ Handzahnbürste statt elektrisch | ☐ selbst anfangen, Erwachsener putzt nach |

Zahnpasta

- | | |
|--|--|
| ☐ milderer Geschmack | ☐ weniger Schaum (schaumarme Zahnpasta) |
| ☐ andere Geschmacksrichtung | ☐ Menge mit Zahnarztpraxis klären |

Im Bad

- | | |
|---|--|
| ☐ Licht dimmen | ☐ Musik oder ein Lied |
| ☐ ohne Spiegel / mit Spiegel | ☐ im Sitzen putzen |
| ☐ lauwarmes Wasser | ☐ Handtuch für die Lippen bereitlegen |

Ablauf

- | | |
|--|---|
| ☐ immer die gleiche Reihenfolge (Bildfolge) | ☐ kurze Pausen zwischendurch |
| ☐ Sanduhr oder Timer zum Sehen | ☐ ansagen, was als Nächstes kommt |
| ☐ zählen zur Orientierung | ☐ <input style="width: 150px; height: 15px;" type="text"/> |

Zählen hilft nur, sich im Mund zu orientieren, und gibt keine Putzdauer vor. Für bleibende Zähne empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK), zweimal täglich mindestens zwei Minuten zu putzen. Ein Timer oder eine Sanduhr kann die Zeit sichtbar machen.

Ausprobiert - wie war es?

Datum	Was haben wir ausprobiert?	Wie war es?			Notiz
		☐ gut	☐ geht so	☐ nicht gut	
		☐ gut	☐ geht so	☐ nicht gut	
		☐ gut	☐ geht so	☐ nicht gut	

Für Eltern

Gehen Sie in kleinen Schritten vor und ändern Sie möglichst nur eine Sache auf einmal. Druck oder Festhalten können das Zähneputzen auf Dauer noch schwerer machen. Fluoridhaltige Zahnpasta bleibt wichtig – welche Sorte und Menge zum Alter Ihres Kindes passt, besprechen Sie am besten mit Ihrer Zahnarztpraxis, auch wenn Sie eine mildere Sorte suchen. Wird Zähneputzen plötzlich schwieriger, lassen Sie Zahnschmerzen oder entzündetes Zahnfleisch zahnärztlich abklären. Viele Kinderzahnarztpraxen haben Erfahrung mit sensorischen Schwierigkeiten.

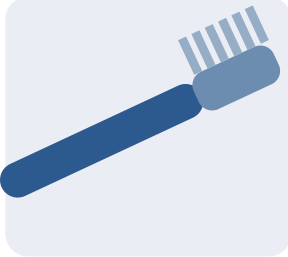
So putze ich meine Zähne

Ausdrucken, im Bad aufhängen oder ausschneiden. Die Reihenfolge Kauflächen – Außenseiten – Innenseiten ist ein Vorschlag. Wenn die Zahnarztpraxis eine andere empfiehlt oder kein Nachputzen mehr nötig ist, nehmt die Vorlage auf Seite 4.

1

Zahnbürste nehmen

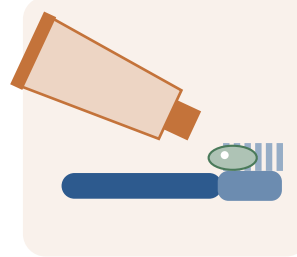
Ich nehme meine eigene Zahnbürste.



2

Zahnpasta drauf

So viel, wie wir besprochen haben.



3

Kauflächen

Oben auf den Zähnen hin und her putzen. Oben und unten.



4

Außenseiten

Die Seiten zur Wange hin in kleinen Kreisen putzen.



5

Innenseiten

Die Seiten zur Zunge hin putzen.



6

Nachputzen lassen

Ein Erwachsener putzt noch einmal nach.



7

Ausspucken

Den Schaum ins Waschbecken spucken.



8

Fertig!

Zahnbürste abspülen und zurückstellen. Geschafft!



Meine eigene Bildfolge

Malt oder klebt Bilder oder Fotos in die Felder und schreibt daneben, was zu tun ist – in der Reihenfolge, die für dich passt. Nicht alle Felder müssen genutzt werden.

1 Bild oder Foto Das mache ich:	2 Bild oder Foto Das mache ich:
3 Bild oder Foto Das mache ich:	4 Bild oder Foto Das mache ich:
5 Bild oder Foto Das mache ich:	6 Bild oder Foto Das mache ich:
7 Bild oder Foto Das mache ich:	8 Bild oder Foto Das mache ich: