



Zähneputzen gehört vom ersten Zahn an zur Routine für Sie und Ihr Kind.

Schon die Milchzähne wollen gepflegt und gereinigt werden, so wird die Basis für die Gesundheit der nachfolgenden Zähne gelegt.

Doch das Zähneputzen Ihres Kindes muss kein Kampf sein. Sie müssen nur die richtigen Utensilien auswählen, die Routine unterhaltsam gestalten und schon früh eine positive Beziehung zur Hygiene aufbauen.

Beginnen Sie so früh wie möglich – idealerweise mit dem ersten Zahn

Je früher sich Kinder an das Gefühl einer Zahnbürste im Mund gewöhnen, desto leichter fällt ihnen der Übergang zum vollständigen Zähneputzen.

SPOKAR D eignet sich für die ersten Zähne von Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren.

So wird das Zähneputzen zu einem vertrauten und entspannten Teil des Tages.

Und mit SPOKAR-Zahnbürsten für Kinder ist es einfacher – denn wenn ein Kind Interesse an der Zahnbürste hat, ist die halbe Arbeit erledigt.

Kinderzahnbürsten wie **SPOKAR XD** oder **SPOKAR D** liegen gut in der Hand, sind rutschfest und reinigen schonend auch Milchzähne. Dank ihres farbenfrohen Designs finden sie schnell Anklang bei Kindern.

Möchten Sie Ihre Kinder dazu bringen, sich ganz ohne Überredung die Zähne zu putzen? Diese bewährten Tricks helfen dabei. Wir zeigen Ihnen Tipps, die Eltern täglich anwenden.

Erziehungstricks, die wirklich funktionieren:

So motivieren Sie Kinder zum regelmäßigen Zähneputzen

1. Gemeinsam putzen – Kinder lernen durch Nachahmung

Kinder imitieren gern das Verhalten von Erwachsenen und Geschwistern.

Gemeinsames Zähneputzen vor dem Spiegel hilft Kindern nicht nur, die richtige Technik zu erlernen, sondern auch eine natürliche Gewohnheit zu entwickeln.

Idealerweise integrieren Sie die Zahnhygiene in die Abendroutine der ganzen Familie.

2. Lassen Sie die Kinder wählen – Farben, Aromen und Motive machen Spaß

Eine Zahnbürste in der Lieblingsfarbe oder mit einem Märchenmotiv ist für Kinder oft ein Grund, sie in die Hand zu nehmen. Auch bei Zahnpasta spielt der Geschmack eine wichtige Rolle.

Fruchtaromen (z. B. Erdbeere) sind bei Kindern am beliebtesten.

Ein guter Tipp ist, mehrere Zahnpastasorten zu Hause zu haben, aus denen das Kind je nach Lust und Laune wählen kann.

Im **meinedentalhygiene.de E-Shop** finden Sie Zahnbürsten in verspielten Farben, die Kinder interessieren und gleichzeitig alle Anforderungen an eine sanfte Reinigung erfüllen.

3. Verwenden Sie einen Timer – lustig und natürlich

Die richtige Putzdauer ist entscheidend – morgens und abends zwei Minuten. Timer helfen, damit es sich für Kinder nicht endlos anfühlt. Sanduhren für 2–3 Minuten, blinkende Zahnbürsten oder Kinder-Apps, die die Musik nach zwei Minuten abschalten, sind sehr effektiv.

Unser Tipp:

Besorgen Sie sich eine Sanduhr oder einen Küchenwecker mit einem lustigen Design, für ein einfaches Signal für „Fertig“.

4. Singen und sagen Sie Kinderreime auf – Musik wirkt Wunder

Musik hilft, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und macht das Putzen zu einem positiven Erlebnis.

Während des Putzens können Sie kurze Lieder oder Reime singen, die Ihre Kinder unterhalten und ihnen helfen, die Zeit zu kontrollieren.

Versuchen Sie zum Beispiel: „Hacki Backi Zähneputzen“ - Spotify

Oder versuchen Sie es mit dem Reim:

Hei, dei, dass – Zähneputzen, das macht Spaß.

Auf und ab und hin und her, links und rechts und kreuz und quer.

Hei, dei, dass – Zähneputzen, das macht Spaß – (Quelle: Pampers.de/baby/zahnen/artikel/)

oder

Putz, Putz, Putz runter mit dem Schmutz.

Die Zähne müssen sauber sein.

Dann kommen keine Löcher rein.

Putz, Putz, Putz, runter mit dem Schmutz. – (Quelle: Pampers.de/baby/zahnen/artikel/)

5. Kleine Belohnungen motivieren

Kinder lieben es zu sammeln, Fortschritte zu verfolgen und sich über etwas Besonderes zu freuen. Ein einfaches Kartensystem genügt – für jeden Morgen und Abend klebt das Kind einen Sticker auf oder malt einen Stern aus.

Nach einer Woche kann eine kleine Belohnung folgen – zum Beispiel die Wahl einer Abendgeschichte oder einer Lieblingsbeschäftigung.

Unser Tipp:

Sie können einfach einen Kalender mit Wochenkästchen ausdrucken und in Ihrem Badezimmer aufhängen.



6. Spielzeug einbeziehen – wenn Kuscheltiere putzen, putzen Kinder auch

Kinder lieben es, mit Spielzeug zu spielen.

Wenn man sie die Zähne eines Teddybären, einer Puppe oder ihres Lieblingsdinosauriers putzen lässt, entsteht ein Spiel, bei dem das Kind mitmacht.

Die Zahnbürste wandert dann natürlich vom Mund des Spielzeugs in den Mund des Kindes.

Unser Tipp:

- Nutzen Sie eine Handpuppe zum Putzen
- Spielen Sie Zahnarztpraxis – Ihr Kind kann „Zahnarzt“ sein und auch Sie untersuchen.

7. Erklären – bildlich, aber klar

Viele Kinder verstehen die Bedeutung von Hygiene besser, wenn sie in einer Geschichte dargestellt werden. Die „Karies“ oder „Zahnwürmer“, die sich in den Zähnen verstecken und Löcher verursachen, sind einfache und verständliche Charaktere.

Kinder verbinden Putzen dann mit dem Mut, „die bösen Keime zu vertreiben“.

Unser Tipp:

Sie können gemeinsam eine eigene Geschichte erfinden oder ein kleines buntes Monster malen, das das Kind mit der Zahnbürste „vertreibt“.

8. Der Zahnarzt als Freund – externe Motivation wirkt

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt oder einer Dentalhygienikerin können eine positive Erfahrung sein. Wenn ein Kind Lob von einem Fachmann hört, stärkt das sein Selbstvertrauen und seinen Wunsch, seine Zähne besser zu pflegen. Außerdem lernt es die richtige Technik, die es leicht zu Hause anwenden kann.

9. Beständigkeit schafft eine starke Gewohnheit

Putzen sollte einen festen Platz im Tagesablauf haben. Morgens nach dem Frühstück, abends vor einer Geschichte. Durch die gleichzeitige Wiederholung entsteht eine Gewohnheit, die Kinder als selbstverständlich empfinden – nicht als zusätzliche Aufgabe.

10. Moderne Zahnbürsten – manchmal hilft die Technik

Elektrische oder blinkende Zahnbürsten sorgen für Abwechslung. Manche blinken zwei Minuten lang, andere sind mit einer mobilen App verknüpft. So kann Ihr Kind sehen, welche Zähne es noch putzen muss, oder einer Figur folgen, die es durch den Putzvorgang führt.

11. Bücher und Apps als stille Helfer

Kinderbücher wie „Warum muss ich meine Zähne putzen?“ oder Geschichten über die Zahnfee vermitteln Kindern Hygiene auf natürliche Weise. Apps, ergänzt mit Animationen, Liedern oder interaktiven Aufgaben, helfen auch dort, wo andere Motivation nicht ausreicht.

Abschließend:

Zähneputzen kann und soll Spaß machen. Für Sie und Ihr Kind.