Die richtige Zahnpastamenge: Erbse oder Reiskorn?

Die Zahnpastamenge bei Babys und Kleinkindern sollte möglichst exakt dosiert sein. Doch was in der Theorie einfach klingt, scheitert im Alltag oft an der Umsetzung. Dieser Beitrag zeigt praxisnahe Wege auf, wie Familien die empfohlene Menge nicht nur verstehen, sondern mit einfachen Hilfen und kreativen Ideen tatsächlich anwenden können.

Sabrina Dogan

Seit 2021 wenden wir die novellierten Empfehlungen zur häuslichen Baby-, Kleinkind- und Kinderzahnpflege an. Mit fluoridhaltiger, altersentsprechender Zahnpasta. Diese Empfehlungen sind wichtig und sinnvoll, sie haben ein klares Ziel und erscheinen uns als Profis gut definiert, umsetzbar und praktikabel. Als genau diese „neuen Empfehlungen 2021" in unseren Fachkreisen die Runde machten, war unser Sohn Louis gerade drei Jahre alt. Und ich war als Mutter und Dentalhygienikerin gleichermaßen mindestens genauso ratlos wie eine ganz normale Endverbraucher-Mama. Auch aus unserem Netzwerk der Präventionsfachkräfte kamen viele Rückfragen, oft mit Unsicherheiten oder Zweifeln an der praktischen Umsetzbarkeit.

Weshalb?
Haben Sie schon mal versucht, ein Reiskorn aus einer handelsüblichen Zahnpastatube mit normalgroßer Tubenöffnung herauszuquetschen? Mal ganz ehrlich, einfach ist anders. Da ich selbst seit vielen Jahren die Kinder-IP als meine Herzensangelegenheit betrachte, war hier nicht nur für unser Söhnchen, sondern für einfach alle Anfragen, die ich aus unserem Freundeskreis durch die Eltern von Kleinkindern erhalten hatte, Handlungsbedarf.

Was bedeutet das? Na klar: Visualisieren!
Das haben verschiedene Fachgesellschaften und Hersteller von Kinderzahnpasten recht schnell begriffen. Wunder-





Hintergrundelemente: © Maruha – stock.adobe.com
Fotos: © Sabrina Dogan



schöne Fotos mit Kleinkinderzahnbürsten in verschiedenen Größen und von verschiedenen Herstellern, nebeneinandergereiht und am allerbesten mit einem „Langkorn-Reiskorn" auf den Zahnbürstenfilamenten, exemplarisch als Empfehlung bildlich dargestellt.

Finde den Fehler –
ist das anwenderfreundlich oder anwendbar?

Und nochmals meine Frage, etwas angepasst: „Haben Sie schon einmal versucht, ein Langkorn-Reiskorn aus einer Zahnpastatube zu pressen – nicht einfach oder eher: nahezu unmöglich?"

Ein Milchreis-Reiskorn ist nach meinem Ermessen die einfachere Lösung. Also gesagt, getan! Ich habe selbst und für unsere Patient/-innen Fotos angefertigt. Und auch getrocknete Erbsen (grüne Erbsen, keine Kichererbsen) und Milchreiskörner in kleinen Glasgefäßen an die Eltern der kleinen Gäste unserer Zahnarztpraxis weitergegeben. So gibt es fürs heimische Badezimmerschränkchen einen sichtbaren Kontrollmechanismus mit an die Hand, der zusätzlich an mich als Präventionsfachkraft erinnert. Wirkungsvoll, nachhaltig, effektiv, leicht, verständlich und somit dann auch einfach umsetzbar.

Inzwischen haben einige Hersteller reagiert, und es gibt tatsächlich schon Zahnpastatuben mit kleiner Öffnung. Ein weiterer Trick, um die Tubenöffnung zu minimieren und sich das Portionieren der Zahnpasta zu erleichtern, ist, das Vorhandensein einer Tubenversiegelung (meist aus Kunststoff) für sich zu nutzen, indem man diese nicht wie vorgesehen abzieht, sondern mithilfe einer Stecknadel einsticht. Dann ist das Reiskorn in jedem Fall gesichert und auch aus der Tube zu bekommen.

Auch mittels Spenderkappen (Suchwort: Zahnpasta-Kappen, Zahnpasta-Aufsatz, selbstschließende Zahnpasta-Kappe) können wir Familien im häuslichen Badezimmer Hilfestellung anbieten.

kontakt.

Sabrina Dogan
Zahnärzte Praxis Mauer
Sinsheimer Straße 1 · 69256 Mauer
sabrinaliebler82@web.de

Infos zur Autorin

Anzeige

Zahnfleisch-bluten?

EINE GUTE EMPFEHLUNG:

Myrrhe
Echinacea
Minze
Salbei
Ratanhia
Kamille
Mineralsalz

PAROMED
6 KRÄUTER – MINERALSALZ
SCHÜTZT VOR ZAHNFLEISCHBLUTEN & PARODONTOSE
Medizinische Zahncreme mit Fluorid für die tägliche Pflege
Not suitable for children below 7 years. Contains sodium fluoride. (1.450 ppm F⁻)
Mara expert

Tägliche Pflege und Schutz bei Zahnfleischbluten

Von Experten in Deutschland entwickelt.

Ihre Patienten finden PAROMED Zahncreme bei:
Müller · ROSSMANN · amazon · famila

www.maraexpert.de