

Der Zahnputzplan

Morgens und abends abhaken, vier Wochen lang – und was hilft, wenn dein Kind nicht putzen will

4 Wochen zum Abhaken

Wenn es nicht klappt



3 SEITEN · PDF

Allgemeine Information, keine zahnmedizinische Beratung

Dieser Plan hilft bei der Routine, nicht bei der Zahnpflege selbst. Wie oft, womit und wie lange geputzt wird, welche Zahnpasta passt und bis wann Eltern nachputzen, besprichst du mit deiner Zahnarztpraxis oder Kinderärztin.

— Warum der Mund zu bleibt

Zähneputzen ist für viele Familien der zäheste Moment des Tages. Es kommt spät, wenn alle müde sind, es passiert im Mund, also an einer der empfindlichsten Stellen des Körpers, und es ist eine der wenigen Sachen, bei denen ein kleines Kind merkt: Hier habe ich wirklich etwas zu sagen. Ein geschlossener Mund ist ein sehr wirksames Nein.

Deshalb gewinnt man diesen Streit selten mit mehr Nachdruck. Was hilft, ist, dem Kind an anderer Stelle Mitsprache zu geben, das Putzen vorhersehbar zu machen und es aus dem Machtkampf herauszunehmen.

Genau dafür ist das Blatt da: Es hängt am Spiegel, dein Kind macht seinen Haken selbst, und nach ein paar Tagen ist das Putzen etwas, das eben dazugehört, statt etwas, über das jeden Abend neu verhandelt wird.

— So wird Zähneputzen leichter

1 Immer an derselben Stelle im Ablauf

Nach dem Frühstück, nach dem Schlafanzug, jeden Tag in derselben Reihenfolge. Was feststeht, muss man nicht verhandeln. Der Abendroutine-Plan hat dafür eine eigene Karte.

2 Wahl geben, wo es egal ist

Welche Zahnbürste, welcher Becher, im Stehen oder auf dem Hocker, erst oben oder erst unten. Wer bei den kleinen Dingen entscheidet, muss sich die Mitsprache nicht beim großen Ding holen.

3 Das Ende sichtbar machen

Ein kurzes Lied, ein Vers oder eine Sanduhr zeigt, wann es vorbei ist. Ein Kind hält etwas Unangenehmes leichter aus, wenn es sieht, dass es aufhört.

4 Den Haken selbst machen lassen

Das Blatt hängt auf Kinderhöhe, der Stift daneben. Der Haken gehört deinem Kind, nicht dir. Kein Abziehen, kein Nachtragen, kein Kommentar zu leeren Feldern.

— Wenn dein Kind nicht Zähne putzen will

Links, was am Waschbecken rausrutscht. Rechts, was dasselbe will und seltener im Streit endet.

~~Mund auf, jetzt!~~

Wer ist heute zuerst dran, dein Kuscheltier oder du?

Erst am Kuscheltier vormachen nimmt den Druck raus und zeigt, was gleich passiert.

~~Wir putzen jetzt, keine Diskussion.~~

Die rote oder die blaue Bürste?

Zwei Wege, ein Ziel. Die Wahl ist echt, das Putzen steht nicht zur Wahl.

~~Halt endlich still!~~

Ich suche die Krümel vom Abendessen. Wo haben die sich versteckt?

Ein Spiel mit Anfang und Ende hält länger als eine Ermahnung.

~~Dann gibt es morgen keine Süßigkeiten.~~

Putzen gehört zum Abend wie der Schlafanzug. Ich helfe dir.

Eine Drohung macht Putzen zur Strafe. Eine Reihenfolge macht es normal.

~~Du bist doch schon groß.~~

Du putzt zuerst, dann schaue ich noch mal mit.

Selbermachen zuerst. Die Hilfe danach fühlt sich nicht wie Kontrolle an.

~~Nur noch ganz kurz, dann bist du fertig.~~

Wenn die Sanduhr leer ist, sind wir fertig.

„Ganz kurz“ ist für ein Kind kein Maß. Eine Sanduhr schon.

— Vier Wochen zum Abhaken

Nach jedem Putzen einen Haken, einen Stern oder ein Smiley ins Feld. Leere Felder bleiben einfach leer.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 · morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 1 · abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2 · morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2 · abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3 · morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3 · abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4 · morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4 · abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wenn es dauerhaft nicht klappt

Manche Kinder wehren sich über Wochen sehr stark, würgen, weinen oder haben sichtbar Schmerzen beim Putzen. Das gehört nicht mit mehr Nachdruck gelöst, sondern angeschaut: Sprich mit deiner Zahnarztpraxis oder Kinderärztin. Viele Praxen haben Erfahrung mit genau diesen Kindern.