

13.08.2026 – 08:50 Uhr

Neue Routinen, mehr Selbstständigkeit: Wie Kinder Verantwortung für ihre Mundgesundheit lernen



Zürich (ots) -

Mit jedem Entwicklungsschritt übernehmen Kinder mehr Verantwortung im Alltag. Sie packen ihren Schultek selbst, ziehen sich eigenständig an oder gehen den Schulweg das erste Mal alleine. Auch die Zahnpflege gehört zu diesen wichtigen Lernschritten. Denn wer früh positive Gewohnheiten erlernt, schafft eine wichtige Grundlage für langfristige Routinen. Eine altersgerechte Begleitung und passende Hilfsmittel, wie die Oral-B iO Kids, können Kinder dabei unterstützen, Sicherheit zu gewinnen und die Zahnpflege zunehmend eigenständig in ihren Alltag zu integrieren.

Neue Lebensphasen als Chance für gesunde Routinen

Kindergartenwechsel, Schulstart oder ein neues Schuljahr bringen Bewegung in den Alltag von Familien. Genau diese Umbrüche machen es einfacher, neue Abläufe zu verankern, weil bestehende Routinen ohnehin angepasst werden. Kinder sind in diesen Phasen besonders offen dafür, Verantwortung zu übernehmen. Eltern können das gezielt nutzen, indem sie Aufgaben wie die Zahnpflege schrittweise übertragen.

Kinderzahnpflege: Früh üben, langfristig profitieren

Eine gründliche Zahnpflege beginnt bereits im Kindesalter und legt den Grundstein für lebenslange Mundgesundheit. Milchzähne sind dabei weitaus mehr als nur ein Übergangsgebiss: Sie unterstützen die gesunde Entwicklung des Kiefers, fördern die Sprachentwicklung und ermöglichen die Aufnahme von Nahrung.

Doch die tägliche Routine ist für viele Familien eine Herausforderung: Kinder haben oft andere Interessen und das Zähneputzen braucht Geduld und Begleitung. Gerade in den ersten Jahren sind Eltern deshalb besonders gefragt, denn Kindern fehlt noch die notwendige Feinmotorik, um alle Zahnflächen zuverlässig zu reinigen. Mit zunehmendem Alter können sie mehr Verantwortung übernehmen. Altersgerechte Hilfsmittel unterstützen diesen Übergang und erleichtern Kindern den Weg zu mehr Eigenständigkeit.

Der Weg zur selbstständigen Zahnpflege: Routinen und Hilfsmittel als Unterstützung

Eine gute Zahnpflegeroutine entsteht durch klare Abläufe und die passende Unterstützung. Feste Putzzeiten geben Kindern Orientierung und helfen dabei, das Zähneputzen als selbstverständlichen Teil des Alltags zu verstehen.

Elektrische Zahnbürsten können diesen Prozess bereits ab etwa drei Jahren sinnvoll unterstützen. Sie übernehmen einen wichtigen Teil der Bewegungsarbeit und helfen Kindern, trotz noch nicht vollständig entwickelter Feinmotorik gründlicher zu reinigen.

Besonders kindergerechte Modelle, die speziell auf Milchzähne und empfindliches Zahnfleisch abgestimmt sind, erreichen mit ihren kleinen, runden Bürstenköpfen auch schwer zugängliche Stellen und unterstützen dank spielerischen Elementen das Erlernen positiver Putzgewohnheiten.

Expertentipps: Wie Eltern die Eigenständigkeit ihrer Kinder beim Zähneputzen fördern können

Eigenständigkeit bei der Zahnpflege entsteht nicht über Nacht. Indem Eltern ihren Kindern bereits im Kleinkindalter schrittweise die Möglichkeit geben, selbst aktiv zu werden, wird dieser Prozess sinnvoll unterstützt.

"Kinder lernen Selbstständigkeit Schritt für Schritt. Wenn sie kleine Aufgaben beim Zähneputzen übernehmen dürfen, etwa die Zahnbürste auswählen oder den Timer starten, stärkt das ihre Motivation und ihr Verantwortungsgefühl. Für eine gründliche Zahnreinigung bleibt das Nachputzen durch die Eltern jedoch bis ins Grundschulalter wichtig.", so Pia Wasem, dipl. Dentalhygienikerin HF und Mitglied von Swiss Dental Hygienists.

Kinderleichte Zahnpflege mit der Oral-B iO Kids im MARVEL Spider-Man Design

Motivation spielt eine wichtige Rolle, wenn Kinder neue Gewohnheiten entwickeln. Kindergerechte Designs und spielerische Elemente können dazu beitragen, dass Kinder die Zahnpflege positiv erleben und die Verantwortung gerne übernehmen.

Die Oral-B iO Kids elektrische Zahnbürste im MARVEL Spider-Man Design wurde speziell für Kinder ab 6 Jahren entwickelt und ist mit der innovativen iO-Technologie ausgestattet. Dank sanfter Mikrovibrationen sorgt sie für eine besonders schonende und gleichzeitig effektive Reinigung. Mit ihrem farbenfrohen MARVEL Spider-Man Design macht sie die tägliche Mundpflege zum Erlebnis und motiviert Kinder mit zahlreichen aufregenden Features.

Die Oral-B iO Kids - für Kinder ab 6 Jahren

Die Oral-B iO Kids integriert die innovative iO-Technologie erstmals in ein Modell für Kinder. Mit Zahnärzt:innen entwickelt, bietet sie einen starken Kariesschutz und ist sanft zu den wackeligen Zähnen und dem Zahnfleisch von Kindern. Dank kindergerechten Designs und spielerischen Elementen, wie dem 2-Minuten-Musik-Timer, macht sie das mühsame Alltagsritual zu einem kleinen Abenteuer, auf das sich die Kinder freuen.

Die Oral-B Pro Kids - für Kinder ab 3 Jahren

Die Oral-B Pro Kids wurde speziell für die empfindlichen Milchzähne von Kleinkindern entwickelt. Dank dem kleinen, runden Bürstenkopf mit extra-weichen Borsten passt sie sich individuell der Zahnstellung der Kinder an und entfernt Plaque auch an schwer zugänglichen Stellen.

Weitere Informationen auf www.oral-b.de

Pressekontakt:

bop Communications GmbH
Tatjana Jäger
Seestrasse 356
8038 Zürich
medienstelle@bopcom.ch

Medieninhalte



Kinderzahnpflege: Früh üben, langfristig profitieren / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100102870 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100102870/100941600> abgerufen werden.