

Familien-Zahn-Checkliste (1 Seite)

Neues Jahr, neue Routine: 7 Gewohnheiten, die bei Kindern UND Eltern funktionieren.

Tipp: Nicht alles auf einmal perfekt. Starte mit 2 Gewohnheiten und halte sie 14 Tage durch – dann die nächsten.

Die 7 Gewohnheiten

- ☐ **Fixe Zeiten, keine Diskussion**
Morgens nach dem Frühstück + abends direkt vor dem Schlafen.

- ☐ **Gemeinsam putzen**
Alle gleichzeitig im Bad – Ritual statt Kontrolle.

- ☐ **Zahnbürsten sichtbar platzieren**
Auf Kinderhöhe, erreichbar, sauber zugeordnet.

- ☐ **Zucker bündeln statt verbieten**
Süßes lieber einmal bewusst nach einer Mahlzeit statt ständig über den Tag.

- ☐ **Abends gründlich, morgens pragmatisch**
Abends zählt – morgens stressfrei sauber reicht.

- ☐ **Zahnseide früh normalisieren**
Kurz, spielerisch, ohne Perfektion.

- ☐ **2 Kontrolltermine pro Jahr fix einplanen**
Wie ein Service – nicht erst, wenn's weh tut.
