

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.