

# Wie gewöhne ich das Daumenlutschen ab?



Häufig ist es bei Kindern sehr schwierig, das Lutschen an Daumen oder Finger zu entwöhnen. Um **schwerwiegende Zahnfehlstellungen** (insbesondere den so genannten „Offenen Biss“) zu vermeiden, sollte Ihr Kind ab dem dritten Geburtstag nicht mehr Daumenlutschen.

## Hier einige Tipps zur Daumenentwöhnung:

- Versuchen Sie - möglichst schon im Babyalter - den **Daumen durch einen Schnuller zu ersetzen**. Ziehen Sie Ihrem Baby den Daumen aus dem Mund und bieten Sie immer wieder den Schnuller an. Der Schnuller kann später viel einfacher entwöhnt werden.
- **Positive Verstärkungen** in Form von Gesprächen, Zeit, Anerkennung und Bewunderung bei Erfolgen sind pädagogisch sinnvoll.
- Eine **schrittweise Entwöhnung** ist zu empfehlen. Schränken Sie das Lutschen zuerst auf bestimmte Zeiten (nur noch nachts) ein, bevor der Daumen gar nicht mehr gelutscht wird.
- Ein Lutschkalender oder andere Belohnungssysteme können für Ihr Kind ein Anreiz sein. Jedoch sollten Sie mittels eines Zeichens (das z. B. mit einem schadstofffreien Stift auf den Daumen gemalt wird) kontrollieren, ob wirklich nicht gelutscht wurde.
- **Bitterstoffe** aus der Apotheke können Ihrem Kind helfen. Der Daumen „schmeckt nicht mehr“.
- Ein **respektvolles, aber ernstes Gespräch** gemeinsam mit dem Zahnarzt, Kinderarzt oder einer Vorbildperson kann bei Kindern ab vier Jahren Erfolg haben. Dabei können auch klare Absprachen mit anschließender Kontrolle getroffen werden.
- Auch „Entwöhnungsschnuller“ - so genannte **Mundvorhofplatten** - können eingesetzt werden. Fragen Sie Ihren Zahnarzt!



Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (LAGZ) Rheinland-Pfalz

Brunhildenstraße 1, 67059 Ludwigshafen

E-Mail: [info@lagz-rlp.de](mailto:info@lagz-rlp.de)

Internet: [www.lagz-rlp.de](http://www.lagz-rlp.de)