

## DREI FRAGEN

### **Nuckeln führt zu Kieferschäden**

Wenn Kleinkinder über mehrere Jahre verstärkt am Daumen oder Schnuller nuckeln, kann das zu massiven Kieferfehlstellungen und Zahnproblemen führen, sagt **Dr. Achim Nesselrath** (Foto), **Fachzahnarzt für Kieferorthopädie** aus Ratingen.

#### **Warum ist intensives Nuckeln für den Kiefer so gefährlich?**

Bei Daumenlutschen und Standard-schnullern wirken enorme Kräfte auf Kiefer und Zähne. Im schlimmsten Fall kann das zu einem offenen Biss oder Kreuzbiss, Rücklage des Unterkiefers sowie Zungenfehlfunktionen führen.



#### **Können Sie überhaupt Schnuller empfehlen?**

Schnuller sind besser als der Daumen. Das weiche Material und die anatomische Formung mindern gesundheitliche Risiken. Es sollte aber ein hochwertiges Produkt sein. Wichtig sind eine angemessene Größe und eine dem Gaumen angepasste Form, wie etwa eine anatomisch geformte Mulde im Saugteil, ausreichende Bewegungsfreiheit sowie ein optimaler Schnullerschaft.

#### **Wie gewöhnt man Kindern das Nuckeln ab?**

Radikale Vorgehensweisen erschweren die völlige Loslösung von der Lutsch-Angewohnheit und setzen Kinder zusätzlich unter Stress. Weil Schnuller beruhigen und Geborgenheit geben, sollten Eltern sich ihrem Kind besonders in der Abgewöhnphase aufmerksam zuwenden und zeigen, dass sie immer da sind. Es hilft, dem Kind den Schnuller nur zum Einschlafen zu geben. Am Tag sollte der Schnuller aus dem Blickfeld verschwinden. Als letzter Schritt hilft eine Verabschiedung des Schnullers, in dem Eltern zusammen mit dem Kind eine Zeremonie vorbereiten und den Schnuller entsorgen.