



© Picture Factory - Fotolia.com

## Daumenlutschen und Schnuller abgewöhnen

In den ersten Lebensjahren ist Daumenlutschen und die Benutzung eines Schnullers normal und bleibt ohne Folgen. Wenn beides länger anhält, kann es zu **Verformungen der Kiefer**, **Verschiebungen der Zähne** und zu einem sog. **Lutschoffenen Biss** kommen: Die oberen Schneidezähne stehen nach vorne und bei geschlossenem Mund kommen die oberen und unteren Schneidezähne nicht mehr zusammen (vgl. Foto). Dieser offene Biss führt häufig zu schädlicher **Mund- statt Nasenatmung** und die Folge sind **häufige Erkältungen** des Kindes. Eine weitere Folge ist, dass die Zähne später **kieferorthopädisch reguliert** werden müssen.



Lutschoffener Biss: Die Schneidezähne kommen nicht mehr zusammen.

### Die möglichen Ursachen

Lang anhaltendes Daumenlutschen und Schnullern sind oft ein „Hilferuf“: Vielleicht gleicht Ihr Kind einen **Mangel an Zuwendung und Zärtlichkeit** aus. Oder es hat **Stress** im Kindergarten, in der Familie oder mit anderen Kindern und nutzt das Lutschen als Entspannung.

### Keine Strafen und Verbote

Strafen Sie Ihr Kind nicht, wenn es noch am Daumen lutscht oder schnullert. Geben Sie ihm statt dessen, was es wirklich braucht: Zuwendung und Zärtlichkeit. Gehen Sie möglichen Stress-Ursachen auf den Grund und lösen Sie diese möglichst.

### Tipps zur Entwöhnung

- **Loben** Sie Ihr Kind jedes mal, wenn es Daumen oder Schnuller nicht benutzt.
- Führen Sie ein abendliches **Ritual** ein, bei dem Sie Ihr Kind ohne Daumen und Schnuller in den Schlaf singen.
- Führen Sie **Tagebuch**: Für jeden Tag, an dem Ihr Kind Daumen oder Schnuller nicht benutzt hat, darf es einen Sticker einkleben.
- Lesen Sie passende **Geschichten** vor: Es gibt mehrere Kinderbücher zum Thema Daumenlutschen.
- Malen Sie ein **Männchen auf den Daumen**, das „Angst vor der Dunkelheit im Mund“ hat.
- **Tauschen** Sie den Schnuller gegen ein Geschenk und machen Sie eine Zeremonie daraus.
- Rufen Sie die **„Schnuller-Fee“** an und lassen Sie sie den Schnuller abholen - gegen eine Belohnung.
- Im Aachener Tierpark gibt es einen **Schnullerbaum**, an dem Ihr Kind seinen Schnuller aufhängen und ihn eine Zeit lang noch besuchen kann.



"Kaulquappe" - Zahnarztpraxis für Kinder • DOCTORES KAUL  
Schleidener Str. 120, 52076 Aachen  
Tel. 02408 - 80204  
[www.kaul-quappe.de](http://www.kaul-quappe.de)

