

# Daumenlutschen und Schnullern sanft abgewöhnen

Welche Ursachen haben lang anhaltendes Daumenlutschen und Schnullern? Welche Folgen können daraus entstehen?

Die Antworten darauf und viele Tipps zur sanften Entwöhnung finden Sie hier:



© Mädchen-Picture-Factory - Fotolia.com

In den ersten beiden Lebensjahren sind Daumenlutschen und die Benutzung eines Schnullers normal und bleiben 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 oft 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.

## 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.
- In manchen Kindergärten gibt es einen **Schnuller-Baum**, an dem Ihr Kind seinen Schnuller aufhängen und ihn eine Zeit lang noch besuchen kann.



Zahnarztpraxis Dr. Alexandra Adam  
Roßmarkt 12  
63739 Aschaffenburg  
Telefon: 06021 - 2 36 41  
[www.kinderzahnbehandlung-aschaffenburg.de](http://www.kinderzahnbehandlung-aschaffenburg.de)

