



## Zahnärzte machen Vorschläge zum Schulanfang / Alles für zahngesunde ABC-Schützen

Von zäk-24106

Erstellt am 13 Aug 2014 - 12:54

Eltern und Großeltern von Schulanfängern stellen sich in diesen Tagen die Frage „Was kommt in die Schultüte?“ Dr. Martina Walther, Vorstand Prävention der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein, rät: „Zuckerhaltiges gehört auf keinen Fall dazu, schließlich ist Zucker der größte Feind aller Kinderzähne. Wer seinem Kind dennoch eine süße Freude machen möchte, dem bieten sich Alternativen aus dem zahnfrendlichen Warenangebot.“ Diese Süßigkeiten sind mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt und verursachen garantiert keine Karies. Erkennen kann man sie an einem kleinen rot-weißen Zahnmännchen mit Schirm auf der Verpackung, dem Logo der Aktion zahnfrendlich e.V. ([www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de) [1]). Ansonsten raten Zahnärzte, die Schultüte mit Obst, Nüssen, Utensilien für den Schulalltag, Spielen, CDs für Kinder oder Musikinstrumenten zu füllen. Weitere Vorschläge liefert die Information „Zahngesund in die Schule“: von A wie Anspitzer bis Z wie zuckerfreie Süßigkeiten. Das Infoblatt steht auf der Homepage der Zahnärztekammer unter [www.zaek-sh.de](http://www.zaek-sh.de) [2] (Rubrik Patientenservice – Patienteninformationen – Fachinformationen für Kinder und Jugendliche) zum Download bereit.

Mit einem Mal wird alles anders

„Die Einschulung bedeutet nicht nur eine einschneidende Wende im Leben des Kindes, sie bringt auch den Alltag im Elternhaus aus dem gewohnten Trott. Plötzlich ist eine weitere Person in der Pflicht, Zeiten und Regeln einzuhalten“, so Walther. „In das morgendliche Ritual muss zum Beispiel das Zähneputzen des Kindes nach dem Frühstück eingeplant werden, das die Kleinen ja bereits vom Kindergarten kennen sollten. Mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta müssen die Zähne gründlich von Speiseresten und Belägen befreit werden.“

Damit sie dann den Schulvormittag gesund überstehen, sollte das Pausenbrot entsprechend zubereitet sein. Kerniges Vollkornbrot mit Wurst oder Käse, knackiges Gemüse und frisches Obst stärken die Kaumuskeln und tragen zur Kräftigung des Zahnhalteapparates bei. Milchprodukte liefern wertvolle Bausteine für die Zähne. So ein Frühstück tut nicht nur den Zähnen gut, sondern ersetzt verbrauchte Energie und steigert Konzentration und Leistungsvermögen.

Kinder haben durch die regelmäßigen Besuche des Zahnarztes im Kindergarten gelernt, dass Zucker den Zähnen schadet. Eltern sollten daran anknüpfen und nicht den Fehler machen, als Pausenfrühstück Milchschnitten, Schoko- oder süße Müsliriegel mitzugeben. Auch ein in die Hand gedrücktes Geldstück ersetzt nicht das liebevoll zubereitete Pausenbrot. Soll das Kind sich für die Pause selber etwas kaufen, wird es schnell das Gelernte vergessen und sich sein Frühstück aus dem Süßwarenregal auswählen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19381>

### Links:

[1] <http://www.zahnmaennchen.de>

[2] <http://www.zaek-sh.de>