



Zahngesund auf dem Pausenhof - Kleine Tipps schützen Schulkinder vor Kariesmonstern & Co.

Von *MilanMichalides*

Erstellt am 25 Jun 2012 - 11:52

Nach den Sommerferien beginnt mit der Einschulung eine spannende Zeit voller Veränderungen. Neben neuen Klassenkameraden gehören erste Rechtschreibübungen genauso dazu wie der einsetzende Zahnwechsel. Nicht zu vergessen die stolzen Eltern, die mit prall gefüllten Schultüten das besondere Ereignis ihrer Kleinen zelebrieren. „Der Inhalt entpuppt sich oftmals als reine Zuckerbombe, die den Zahnschmelz angreift und Karies fördert. Wer die Tüte jedoch mit etwas Fantasie bestückt und spätere Pausensnacks richtig auswählt, sichert auch den Zähnen einen erfolgreichen Start in die Schule“, erklärt Zahnarzt Milan Michalides, Gründer der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen.

Ideale Geschenke für die Schultüte

Eltern versüßen ihren Kindern die Einschulung gerne in Form von allerlei Naschwerk. Doch gehen diese Leckereien leider auf Kosten der Zahngesundheit, denn in den meisten Schultüten finden sich wahre Kariesmonster, die den weichen Zahnschmelz der Kleinen angreifen. „Mittlerweile gibt es eine Reihe zuckerfreier Alternativen, zu erkennen an dem roten ‚Zahnmännchen mit dem Schirm‘“, weiß Milan Michalides. „Sie enthalten Zucker-Austauschstoffe und verursachen keine Karies.“ Um von den süßen Gaumenfreuden abzulenken, ziehen besonders Spielzeug wie Gummitwist, Springseil oder Malkreide das Augenmerk der ABC-Schützen auf sich. Aber auch Nützliches zum Schulbeginn wie Wecker oder Armbanduhr eignet sich hervorragend, denn pünktliches und selbstständiges Aufstehen läutet nun den Schulalltag ein. Daneben freuen sich Kinder über Bücher, Kleidung, CDs, Hörspiele, Trinkflaschen, bunte Radiergummis, Füller oder Malstifte.

Tipps für gesunde Pausensnacks

Hat die Schule erst einmal begonnen, nimmt das gemeinsame Pausen-Frühstück einen wichtigen Bestandteil im Alltag ein. Schoko- oder Müsliriegel, gesüßte Kinderjoghurts sowie Milchschnitten sind dabei zwar beliebt, gehören aber definitiv nicht zu den gesunden Alternativen. „Stattdessen liefern zuckerfreie Milchprodukte wie Joghurt und Quark nicht nur wichtige Bausteine für die Zähne, in ihnen steckt auch der Knochenstärker Calcium. Käse neutralisiert darüber hinaus schädigende Säuren, die nach dem Verzehr von Saft, Zitrusfrucht und Limonade entstehen“, betont Milan Michalides. Schneiden Eltern Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke, greifen Kinder schneller und lieber zu. Durch den Verzehr von Vollkornbrot bleibt das Gehirn leistungsfähig und das Kind länger konzentriert. Daneben rät der Experte, dass Eltern auf die tägliche Mundhygiene ihrer Schützlinge achten und regelmäßig Kontrolltermine wahrnehmen sollten, um Schäden frühzeitig zu erkennen. „Was viele nicht wissen: Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren profitieren von einer kostenfreien professionellen Zahnreinigung“, fügt Milan Michalides abschließend hinzu.

Weitere Informationen unter www.zahnärzte-stuhr.de

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/16458>