



Zahnärztekammer
Schleswig-Holstein

Ressort
Öffentlichkeitsarbeit

und Presse:
Westring 496
24106 Kiel

Telefon (0431) 260926-30

Telefax (0431) 260926-15

E-Mail presse @ zaek-sh.de

www.zaek-sh.de

Pressemitteilung

Kiel, 17. August 2018

Zahnärzte machen Vorschläge zum Schulanfang

Was kommt in die Schultüte?

Eltern und Großeltern von Schulanfängern stellen sich in diesen Tagen die Frage „Wie kann ich die Schultüte mit schönen Dingen füllen?“ Viele nützliche Anregungen stellt die Zahnärztekammer Schleswig-Holstein [auf ihrer Homepage zum Herunterladen](#) bereit. „Zucker ist der größte Feind aller Kinderzähne“, so Dr. Martina Walther, Vorstand Prävention der Zahnärztekammer. „Deshalb sollten nur wenige und nur zahnfreundliche Süßigkeiten in die Tüte.“ Zahnfreundliche Süßigkeiten erkennt man an einem kleinen rot-weißen Zahnmännchen mit Schirm auf der Verpackung, dem Logo der Aktion Zahnfreundlich e.V.

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 Dr. Martina Walther, Vorstand Prävention der Zahnärztekammer. „In das morgendliche Ritual muss 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 Kaumuskel 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.

Für die Redaktion

Weitere Informationen finden Sie unter www.zahnmaennchen.de.

Verantwortlich:

Dr. Claudia Stange

Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Zahnärztekammer
Schleswig-Holstein