



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

Verantwortlich:
Dr. Claudia Stange
Zahnärztekammer
Schleswig-Holstein

Zahngesunde Tipps zur Einschulung und für den Schulalltag

- Obst und Nüsse statt gekaufte Süßigkeiten für die Schultüte
- Für das Pausenbrot empfehlen sich ebenfalls Obst und Gemüse

Kiel, 13. August 2019

Gehören Süßigkeiten in die Schultüte? Und was gebe ich meinem Kind täglich als Pausenbrot mit auf den Weg zur Schule – diese Fragen stellen sich in diesen Tagen viele Eltern. Dr. Martina Walther, Vorstand Prävention der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein, rät, in die Schultüte gesundes Obst und Nüsse zu legen. Für den kommenden Schulalltag empfiehlt die Zahnärztin kerniges Vollkornbrot mit Wurst oder Käse, knackiges Gemüse und frisches Obst: „Eine solche Mischung ist gesund, stärkt die Kaumuskeln und trägt zur Kräftigung des sogenannten Zahnhalteapparates bei. Und Milchprodukte zum Frühstück liefern wertvolle Bausteine für die Zähne. Darüber hinaus versorgen Obst und Gemüse Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen, die sie zum Lernen brauchen.“

Die Einschulung ist eine einschneidende Wende im Leben des Kindes und bringt den Alltag im Elternhaus aus dem gewohnten Trott. „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.“

Durch die regelmäßigen Besuche des Zahnarztes im Kindergarten haben die meisten Kinder gelernt, dass Zucker den Zähnen schadet. „Daher sollten Eltern daran anknüpfen und nicht den Fehler machen, als Pausensnack 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 selbst etwas kaufen, wird es schnell das Gelernte vergessen und sich sein Frühstück aus dem Süßwarenregal auswählen.“

Weitere Vorschläge für eine ausgewogene und zahngesunde Ernährung liefert die Information „Zahngesund in die Schule“: von A wie Anspitzer bis Z wie zuckerfreie Süßigkeiten. Das Infoblatt steht auf der Website der Zahnärztekammer unter www.zaek-sh.de (Rubrik Patientenservice – Patienteninformationen – Informationen für Kinder und Jugendliche) zum Download bereit.

