

Zahnarzt Horst Wendorff berät Sie:

Wenn die Schule wieder los geht...

Nun ist es soweit, auch in Friedenau sind die Sommerferien zu Ende gegangen und die Schule hat wieder begonnen. Besonders aufregend ist diese Zeit für alle Schulanfänger. Damit die spannenden Wochen auf keinen Fall durch Zahnschmerzen getrübt werden, sollte man einige Dinge beachten.

Natürlich heißt es auch weiterhin mindestens zweimal täglich nach dem Essen drei Minuten lang Zähne putzen. Je nach Fähigkeit des Kindes kann man eine Handzahnbürste oder eine elektrische Kinderzahnbürste verwenden, alle drei Monate sollten diese getauscht werden. Geputzt wird mit der KAI-Technik, das bedeutet, es werden die Kauflächen, die Außenflächen und die Innenflächen der Zähne geputzt.

Besonders wichtig: Im Einschulungsalter brechen die so genannten 6er-Zähne durch - das sind die zusätzlichen Backenzähne, die hinter den Milchzähnen wachsen. Da sie zunächst oft niedriger sind als die vorderen Backenzähne, sollte man sie querputzen, um ihre tieferen Fissuren gründlich zu reinigen.

Eltern sollten grundsätzlich aktiv alle Zähne nachputzen, bis ihre Kinder flüssig schreiben können. Wenn die Kinder in der Lage sind, den Zahnpastaschaum aktiv auszuspucken, kann man eine Kinderzahnpaste mit höherem Fluoridgehalt (1400pm „Junior“) verwenden. Auch Zahnseide und einmal pro Woche Elmex Gelee können die Kinder nun schon benutzen, um sich daran zu gewöhnen.

Nach einem gesunden Frühstück zu Hause sollten die Kinder kauaktive Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Obst

und Gemüse, Milchprodukte und am besten ungesüßte Getränke als Pausensnacks mitbekommen. Süßigkeiten kann man selten, dafür aber bewusst zum Beispiel als Nachspeise nach dem Mittagessen genießen. Haben die Kinder in der Schule keine Möglichkeit zum Zähne putzen, kann man ihnen zuckerfreie Zahnpflegekaugummis mitgeben.

Auch eine Individualprophylaxe, die u.a. eine professionelle Zahnreinigung, eine Mundhygieneinstruktion, aktives Putztraining, Intensivfluoridierung sowie die Versiegelung der bleibenden Backenzähne beinhaltet, sollten schon früh beginnend durchgeführt werden. Bereits ab dem 30. Lebensmonat übernehmen die Krankenkassen die Kosten dafür.

Und zum Schluss noch ein Tipp zum Befüllen der Schultüten: Verzichten Sie weitgehend auf Süßigkeiten und greifen Sie stattdessen lieber zu Obst, Nüssen, zuckerfreien Leckereien, Utensilien für den Schulalltag, Spielen oder CDs. Ihre Kinder und deren Zähne werden es Ihnen danken.

www.za-wendorff.de

