

Liebe Eltern
Liebe Kinder

Unsere Gesundheit ist uns allen wichtig, dazu gehören auch unsere Zähne!
Ganz besonders bei unseren Kindern.

Die Ernährung spielt hierbei eine große Rolle!

„Zahnfreundliche Ernährung“ besteht aus reichlich Kalzium, gründliches Kauen und wenig Süßes, sowie zuckerfreie Getränke sind in Sachen Ernährung gut für die Zähne.

Kalzium finden sie zum Beispiel in Milch, Brokkoli und Käse.

Das Kauen erhöht den Speichelfluss im Mund.

Dieser ist wichtig für die Zähne, da der Speichel Lebensmittelreste und schädliche Säuren wegschwemmt.

Der Speichel erfüllt damit eine wichtige Schutzfunktion.

Bieten sie ihrem Kind deshalb Lebensmittel an, die es gut kauen muss, wie rohes Gemüse, Vollkornbrot, Müsli und andere Getreideprodukte.

In diesem Bezug machen wir darauf aufmerksam, dass der Rand des Brotes nicht abgeschnitten werden soll.

Unsere Zähne brauchen zudem ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, damit sie mit Hilfe des Speichels wieder notwendige Mineralstoffe einbauen können.

Naschen ist natürlich erlaubt!

Dennoch sollten sie darauf achten, dass ihr Kind Süßigkeiten oder zuckerhaltige Getränke in geringen Mengen zu sich nimmt.

Am besten möglichst nach dem Mittagessen.

Empfohlen wird zwei täglich mit dem Kind zusammen die Zähne zu putzen.

Mit einer altersgerechten Zahnbürste!

Lassen sie das Kind ruhig alleine putzen.

Kinder die ihre Zähne selber putzen, motiviert es, wenn man sie bei ihrer Tätigkeit lobt.

Aus der Eigenständig entsteht eine Routine die die Kinder selbstsicher macht.

Wichtig ist, dass Sie danach Nachputzen und Ihr Kind loben.

Marijam Al Kadi
Zahnarzhelferin