

# ELTERN-INFORMATION



## Max-Schrubbels- Pluspunkte für gesunde Zähne

### Die meisten Menschen wissen es - häufiger Zuckerkonsum fördert die Entstehung von Karies!

Bakterien, die selbstverständlich in unserer Mundhöhle „leben“, vermehren sich durch häufigen Zuckerkonsum und verwandeln Zucker in Säure, die den Zahnschmelz angreift. Im Hinblick auf unsere Zahngesundheit ist der Speichel ein wichtiger Abwehrspieler. Er sorgt dafür, dass Mineralien wieder in den Zahnschmelz eingelagert werden. Dieses System kann nur wirken,

wenn der Zahn frei von Zahnbelag ist. Wir haben eine gute Abwehr, wenn durch kauaktive Nahrung genügend Speichel produziert wird und zwischen den Mahlzeiten ausreichend Zeit für die Remineralisation bleibt. Aus diesen Erkenntnissen wurden „Max-Schrubbels-Pluspunkte für gesunde Zähne“ entwickelt.

### Mit der Einhaltung von vier einfachen Regeln sorgen Eltern und Erzieherinnen für gesunde Kinderzähne:



#### **Abends vor dem Schlafen gehen Zähne putzen**

Zusätzlich putzen Eltern abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber, bis ihre Kinder flüssig Schreibrift schreiben können. Danach sollten Kinder nichts mehr essen und trinken außer (Mineral-) Wasser.



#### **Morgens nach dem Frühstück Zähne putzen**



#### **Zuckerfreier Vormittag in der Kita und zu Hause**

So bleibt dem Speichel genügend Zeit, den Zähnen wichtige Mineralstoffe zuzuführen. Dies wird auch aus ernährungsphysiologischer Sicht empfohlen. Generell häufige Zuckerimpulse reduzieren, gilt ebenfalls für zucker- und säurehaltige Getränke.



#### **Nach dem Mittagessen in der Kita oder zu Hause Zähne putzen**

Das „Plus“ für die Zahngesundheit unserer Kinder. Naschen nicht verbieten, sondern nach den Hauptmahlzeiten anbieten. Da ist Naschen erlaubt und ein süßer Nachtisch mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen möglich.

### Hier ist Teamarbeit erforderlich

#### **Zu Hause**

Die Eltern sind für die ersten zwei Pluspunkte verantwortlich. Sind die Kinder nur am Vormittag in der Kita, auch für den vierten Pluspunkt.

#### **In der Kita**

Die Erzieherinnen können in der Kita für den dritten Pluspunkt sorgen, indem sie den zuckerfreien Vormittag in der Kita einführen. Bei Kindern, die ganztags in der Kita sind, können sie die Regel für den vierten Pluspunkt umsetzen. Zähneputzen nach dem Mittagessen ist ein wichtiger Beitrag der Kita für mehr gesunde Kinderzähne. Diese Regel fördert die Chancengleichheit und prägt eine frühe Gewohnheitsbildung.

