

Schulzahnpflegedienst in der Gemeinde Baar

Die Schulzahnpflege bildet eine wichtige Grundlage für die zahnmedizinische Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen und für die lebenslange Erhaltung der Zähne. Die Schulzahnpflege ist das ideale Instrument, das sicher stellt, dass alle Kinder, unabhängig vom sozialen Status ihrer Eltern, dieselbe Chance haben, ihre Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten.

Seit dem Schuljahr 2006/2007 arbeitet Andrea Blattmann aus Unterägeri für die Gemeinde Baar als Schulzahnpflegerin in einem 20 % Pensum. Sie ist gelernte Zahnarztgehilfin und war während 5 Jahren tätig für den Kant. Schulzahnpflegedienst des Kantons Zug. Als Mutter von 2 schulpflichtigen Kindern und mit der Praxiserfahrung aus den vergangenen Jahren motiviert sie die Kinder bei den Zahnputzlektionen zu einer guten Mundhygiene, und gibt an sie auch Tipps und Informationen rund um die Zähne weiter. Sie besucht alle Kindergärten 4 x, sowie die 1.- 4. Primarklassen 2 x pro Schuljahr. Dabei instruiert und putzt Sie mit allen Kindern die Zähne mit Elmex oder Binaca Fluor Gelée (Intensivprophylaxe)



Bei richtiger Pflege und Ernährung bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund!

Die zahnmedizinische Prophylaxe beruht auf drei Eckpfeilern:

Ernährungslenkung Fluoridprophylaxe Mundhygiene

Warum schadet Zucker den Zähnen?

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränken ist die Hauptursache der Zahnkaries (Löcher). Die Bakterien vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die Zahnschmelz und Zahnbein auflösen und so angreifen. Um den Zähnen zu schaden, braucht die Säure Zeit. Wenn sich dieser Säureangriff mehrmals am Tag wiederholt, z. B. durch Naschen von Süssigkeiten zwischen den Mahlzeiten (klebrige ZNünis und Zvieris), können relativ schnell Löcher in den Zähnen = Karies entstehen.

Ausschlaggebend ist dabei nicht, wie viel Zucker die Bakterien aufs Mal bekommen, sondern sie oft über den Tag verteilt. Am besten für die Zähne ist deshalb immer noch eine **bewusste und gesunde Ernährung**.

Gesunde Zwischenmahlzeiten (Znüni, Zvieri) sind (Zähne müssen beissen und arbeiten):

- Apfel, Birnen, Karotten, Gurken, allgemein Frischfrüchte und -gemüse
- dunkles Brot, Reiswaffeln nature, Vollkornkracker (Darvida, Blevita)
- verschiedene Käsesorten, Ei und Schinken, versch. Nüsse
- Wasser ist der beste Durstlöcher!

Was nicht als gesunde Zwischenmahlzeiten gelten kann(Zähne müssen nicht richtig beissen):

- **Bananen + Dörrobst**, Konfitüren- u. Honigbrote (**sehr klebrig**)
- Farmerstengel, Balisto, Milchschnitte...(ca. 1-2 Kaffeelöffel Zucker! + Fett)
- süsse und zuckerhaltige Getränke (Eistee, Fruchtsäfte...)

Zucker, egal in welcher Form, ist ein Bestandteil unserer täglichen Nahrungsmittel. Ein völliger Verzicht auf Zucker ist illusorisch und auch nicht nötig. **Daher ist es besser, den bewussten Umgang mit den süssen Lebensmitteln zu lernen!**

Für Zwischendurch gibt es zahnfreundliche Süssigkeiten (Zahnmännchen mit Regenschirm)! Zuckerbewusstsein wecken: Viele Nahrungsmittel und Getränke weisen versteckte Zucker auf. z. B. Müesliriegel, Fruchtjoghurt oder Ketchup. Fruchtsäfte und Süssgetränke haben einen hohen Zuckergehalt! Süsses in Form von Dessert nur zu den Hauptmahlzeiten geniessen!

In unserer modernen Zeit ist es manchmal schwierig mit all den Einflüssen von Aussen (z.B. Werbung)die Kinder an etwas „Gesundes“ heranzuführen, aber es ist möglich, wenn wir es ihnen richtig vorleben.

Noch ein kleines Anliegen an alle Eltern: Bitte helfen Sie Ihrem Kind beim Erlernen der richtigen Zahnputztechnik und legen sie mit, 3 x Zähneputzen pro Tag, einen wichtigen Grundstein für gesunde und schöne Zähne. Ihr Kind wird es Ihnen mit einem perlenweissen Lächeln danken!