

ZAHNGESUNDHEIT

Am 31. Jänner besuchte uns wieder einmal die Zahngesundheitserzieherin. Nur noch alle 2 Jahre wird aufgrund von Budgetkürzungen das Wissen über Zahngesundheit von professionellen Zahngesundheitserzieherinnen aufgefrischt.



Nach der obligatorischen Vorstellungsrunde mit dem großen Backenzahn, namens Maxi, ging es richtig los. Die Kinder der 1. und 2. Klasse lernten auf spielerische Weise das Wichtigste über die tägliche Mundhygiene und erfuhren mit Hilfe von lustigen Liedern und anschaulichen Modellen Wissenswertes über gesunde Ernährung, den Mund und dessen richtige Pflege.

Für die Kinder der 3. und 4. Klasse ging es schon etwas mehr ins Detail. Der Aufbau des Milch- sowie des bleibenden Gebisses wurde handlungsorientiert erarbeitet und die Vermeidung bzw. Behandlung von Fehlstellungen wurde ausführlich besprochen.

Besonders interessant war es für die Kinder herauszufinden, wie viele Zuckerwürfel in ihrer täglichen Jause stecken und wie hoch die empfohlene Zuckerdosis pro Tag ist. Nachdem an einem Tag nicht mehr als 12 Zuckerstücke konsumiert werden sollten und in vielen Jausenboxen bereits mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Zucker steckt, sollte man sich das große Naschen vor oder nach der Schule lieber sparen.



Zucker ist aber nicht per se „böse“, das vermittelte die Zahngesundheitserzieherin ganz vehement. Man dürfe schon täglich in Maßen Süßes genießen, solle aber unbedingt auch an das Nachtrinken von Wasser anstatt von Saft denken, um die Kariesbakterien einzudämmen. Selbstverständlich übten auch alle Kinder zur Erinnerung noch einmal „live“ das richtige Putzen der Zähne, sowie die korrekte Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide. Eine Zahnbürste und einen kleinen Halbedelstein durften alle Kinder als Geschenk mit nach Hause nehmen. Gerti gestaltete für die Kinder einen äußerst informativen und abwechslungsreichen Vormittag, an dem sogar wir Erwachsenen noch etwas Neues lernen konnten.