

So finden gesunde Zähne ihren Platz im neuen Schulalltag **Schulstart: Neue Routinen für gesunde Zähne**



Mit dem ersten Schultag verändert sich der gesamte Tagesablauf: Der Morgen beginnt früher, Pausen strukturieren den Vormittag und Essen sowie Getränke werden zunehmend außer Haus konsumiert. Zwischen Stundenplan, Schulweg und Hausaufgaben muss sich auch die Zahnpflege neu einspielen. Für die Mundgesundheit von Schulanfängerinnen und Schulanfängern sind deshalb vor allem verlässliche Routinen entscheidend.

Was im Kindergartenalltag funktioniert hat, gerät mit dem Schuleintritt mitunter ins Wanken. Morgens ist die Zeit knapp, am Abend sind die Kinder müde. Umso wichtiger ist es, das Zähneputzen fest in den neuen Tagesablauf einzubauen. Zweimal täglich sollten die Zähne gründlich mit fluoridhaltiger Zahnpasta gereinigt werden. Wiederkehrende Abläufe helfen dabei: Was selbstverständlich zum Morgen und zum Zubettgehen gehört, wird seltener vergessen.

Besondere Aufmerksamkeit benötigen dabei die ersten bleibenden Backenzähne. Sie brechen meist um das sechste Lebensjahr hinter den Milchzähnen durch und werden leicht übersehen. Ihre tiefen Rillen und Grübchen sind jedoch besonders kariesanfällig.

Selbstständig – aber noch nicht allein

Viele Erstklässlerinnen und Erstklässler möchten ihre Zähne bereits selbst putzen. Die dafür erforderliche Feinmotorik ist jedoch häufig noch nicht vollständig entwickelt. Eltern sollten das Putzen deshalb weiterhin kontrollieren und bei Bedarf nachputzen, mindestens bis zum achten Lebensjahr.

Hilfreich ist die KAI-Systematik: zuerst die Kauflächen, anschließend die Außen- und zum Schluss die Innenflächen. So lernen Kinder eine feste Reihenfolge und vergessen weniger Bereiche.

Häufiges Snacken fordert die Zähne

Mit dem Schulalltag nehmen häufig auch die Essensimpulse zu: ein Snack auf dem Schulweg, das Pausenbrot, etwas Süßes von Freundinnen und Freunden und später die Zwischenmahlzeit zu Hause. Für die Zähne spielt nicht nur die Zuckermenge eine Rolle, sondern auch, wie oft Zucker und säurehaltige Lebensmittel über den Tag verteilt aufgenommen werden. Nach jedem entsprechenden Impuls sinkt der pH-Wert im Mund. Der Speichel braucht anschließend Zeit, um die Säuren zu neutralisieren.

Besser sind daher klar begrenzte Essenspausen statt ständigen Naschens. In die Brotdose gehören möglichst sättigende und wenig verarbeitete Lebensmittel, wie beispielsweise Vollkornbrot, Käse, Naturjoghurt, Gemüse oder Nüsse, sofern diese in der Schule erlaubt und für das Kind geeignet sind.



Was steckt in der Trinkflasche?

Die Trinkflasche begleitet Kinder durch den gesamten Schultag und wird dennoch als Faktor für die Zahngesundheit häufig unterschätzt. Wasser ist der beste Durstlöscher. Auch ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee kann eine Alternative sein.

Süße und säurehaltige Getränke sind dagegen besonders problematisch, wenn Kinder über Stunden immer wieder daran nippen. Dazu zählen nicht nur Limonaden und Eistees, sondern auch Fruchtsäfte, Saftschorlen und viele aromatisierte Wasser. Durch den wiederholten Kontakt bleiben Zucker und Säuren länger im Mund und können Karies sowie Zahnschmelzschäden begünstigen.

Wenn der Schulstart auf die Zähne schlägt

Der Beginn der Schulzeit ist spannend, kann aber auch mit Anspannung verbunden sein. Manche Kinder reagieren darauf mit Zähnepressen oder nächtlichem Zähneknirschen. Gelegentliches Knirschen ist zunächst kein Grund zur Sorge. Treten jedoch morgens Schmerzen im Kiefer, häufige Kopfschmerzen, eine auffällige Abnutzung der Zähne oder anhaltende Beschwerden auf, sollten Eltern dies in der Zahnarztpraxis ansprechen.

Entlastend wirken ein möglichst ruhiger Tagesausklang, ausreichend Schlaf und die Gelegenheit, über Erlebnisse und Sorgen zu sprechen. Denn ein gesunder Schulstart beginnt nicht in der Schultüte, sondern im Alltag.

Sie haben Rückfragen? Melden Sie sich gerne:

Cornelia.Schwarz@izzbw.de oder
0711 22296610