

Gesund im Mund

Tag der Zahngesundheit am 25. September

■ **Waldhessen.** Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit. Seit 1991 gibt es diesen Aktionstag, der alljährlich vom Arbeitskreis Jugendzahnpflege Hersfeld-Rotenburg mit tollen Aktionen begleitet wurde: Zahnbürstentausch, Schnullerbaum, Verlosungen und natürliche viele Informationen rund um gesunde Zähne. All dies muss in diesem Jahr leider wegen der Corona-Beschränkungen ausfallen. Umso wichtiger ist es, in diesen Zeiten die Mundgesundheit nicht aus den Augen zu verlieren.

Das Motto des diesjährigen Tags der Zahngesundheit lautet: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“. Ein gesunder Mund schützt nämlich nicht nur vor Karies sondern stärkt

die Gesundheit insgesamt und beugt auch anderen Erkrankungsrisiken vor. Zähneputzen mit Zahnpasta ist somit wie das Händewaschen mit Seife und eine munde gesunde Ernährung ist für den gesamten Körper unerlässlich.

Für Kinder gibt es das Hessische Konzept der (Mund-) Gesundheitsförderung angelehnt an den Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan (BEP). Unter dem Motto „5 Sterne für gesunde Zähne“ lernen Kinder die Grundlagen der Mundgesundheit nach aktuellen Erkenntnissen

1. Noch zuhause, direkt nach dem ersten Frühstück werden die Zähne geputzt.
2. Der Vormittag bleibt zuckerfrei und es wird das Zäh-

neputzen eingeübt – am besten nach dem KAI-plus-System (KAI steht für Kaufläche, Außenflächen und Innenflächen).

3. Am Nachmittag darf es auch mal etwas Süßes geben. Ganz auf Süßes zu verzichten (wie früher gefordert) ist nicht nötig, wenn es bewusst und maßvoll geschieht.

4. Eltern putzen die Kinderzähne nach dem Abendessen sauber mit fluoridhaltiger Zahnpasta.

5. Zweimal jährlich geht es zur zahnärztlichen Vorsorge – fürs Baby ab der Schwangerschaft.

Mehr Informationen und Infomaterialien zum Thema Mundgesundheit im Kinder- und Jugendalter gibt es auf lagh.de