

Pflege beginnt mit dem ersten Zahn

Arbeitskreis zeigt Kindern in Schwarzenau wie eine gesunde Ernährung aussieht

Schwarzenau. Ein weiteres Angebot der Aktion „Zahngesundheit geht uns alle an!“, den der „Arbeitskreis Zahngesundheit Siegen-Wittgenstein und Olpe“ für Eltern und Kinder im AWO-Kindergarten Schwarzenau veranstaltet hatte, war das Zubereiten einer zahngesunden Zwischenmahlzeit.

Habt ihr schon mal ein Brotgesicht gegessen? Dazu müsst ihr Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse bestreichen und aus Gemüse- und Obstscheiben oder -stücken Augen, Nase, Mund und Ohren schneiden und das Brot damit belegen. Das haben die Jungen und Mädchen gemeinsam mit ihren Mamas gemacht, bevor sie sich den Imbiss schmecken ließen. Natürlich wurden abschließend noch gemeinsam die Zähne geputzt. Doch das ist nichts Neues in der „Kita mit Biss“, das wird nach jedem Kindergarten-Frühstück gemacht.



Brotgesichter sind total lecker. Guten Appetit wünscht die Awo-Kita Schwarzenau!

FOTOS: UTE SCHLAPBACH

Tipps für die Eltern

Die Zahnpflege zu Hause beginnt ab dem ersten Zahn. Kinderzähne bis zum 2. Geburtstag 1 x täglich abends vor dem Schlafengehen mit einem Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste putzen.

Ab dem 2. Geburtstag werden die Kinderzähne 2 x täglich mit

einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen geputzt; entsprechend dem Entwicklungsstand der Kinder nach der Zahnputzsystematik Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (=KAI). Bitte das Zähneputzen unterstützen und die Zähne des Kindes nachputzen. *us*



Was ist gesund, was enthält zu viel Zucker und schadet somit den Zähnen?