

# Liebe Eltern,

Ihr Kind besucht eine *Schule mit Biss*, in der Lehrerinnen, Lehrer und das Betreuungsteam den Themen Ernährung und Zahnpflege im Schulalltag einen besonderen Stellenwert einräumen.

## *Schule mit Biss – gemeinsam gegen Karies*

Unterstützung bekommt die Schule dabei durch den Arbeitskreis Zahngesundheit. In **gemeinsamer Verantwortung** und Zusammenarbeit von Schule, externen Fachkräften und Familie kann Gesundheitsförderung funktionieren. So kann Ihr Kind in einem **gesunden Umfeld** lernen und aufwachsen.



in den Kreisen  
Siegen-Wittgenstein und Olpe

**Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe**

[www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de)  
[www.schule-mit-biss.de](http://www.schule-mit-biss.de)

Spandauer Straße 40  
57072 Siegen  
Tel.: 0271/33 88 87-0  
[arbeitskreis@zahngesundheit-si.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-si.de)

Westfälische Straße 75  
57462 Olpe  
Tel.: 0271/33 88 87-20  
[arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de)

10/2023

Haftung für Druckfehler und -mängel sowie Abbildungen wird ausgeschlossen.  
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist im Rahmen der Zweckbestimmung des Werks zulässig. Auf § 53 UrhG wird Bezug genommen.  
© Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe



*... und  
Eltern helfen  
mit!*



didesign021/shutterstock



Zurijeta/shutterstock



Irina Wilhauk/shutterstock



in den Kreisen  
Siegen-Wittgenstein und Olpe

## Zahnpflege

Basis für gesunde Zähne ist die **regelmäßige** und **gründliche Zahnpflege zu Hause**. Hier können Sie Ihr Kind individuell fördern. Ihr Kind beherrscht die richtige Motorik zum Zähneputzen in der Regel erst nach dem 2. Schuljahr. Bis zu diesem Zeitpunkt sollten Sie die Zähne Ihres Kindes einmal täglich **nachputzen**, am besten abends.



Nach dem Mittagessen in der Schule hat Ihr Kind die Möglichkeit sich seine Zähne zu putzen. Dieses Angebot ist eine wertvolle Unterstützung Ihrer Zahnpflege zu Hause. Im Verbund der Gruppe lernt es, dass Zähneputzen selbstverständlich ist.

Ab dem 6. Geburtstag sollte Ihr Kind Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000-1500 ppm verwenden. Entsprechend dem Entwicklungsstand des Kindes geschieht das Zähneputzen nach der Zahnputzsystematik KAI = **K**auflächen, **A**ußenflächen, **I**nnenflächen.

## Gesunde Ernährung



Damit Ihr Kind **zahngesund, fit** und **leistungsstark** durch den Schulalltag kommt, achten Sie bitte auf ein ausgewogenes und **kauaktives Schulfrühstück**. Geben Sie ein Mehrkorn- oder Vollkornbrot mit einem zuckerfreien Belag wie Käse, Wurst oder Aufstrich mit in die Schule. Ergänzend dazu ist Gemüse oder Obst in Form von Fingerfood in der Frühstücksdose ideal. Viele Snacks, die im Schultornister landen, wie gefüllte Croissants, Pizzaschnecken oder Schokoriegel, sind süß und fett, haben wenig Vitamine und Mineralstoffe und machen daher eher schlapp als fit.

Denken Sie bitte ebenfalls daran, Ihrem Kind ein zahngesundes Getränk mit in die Schule zu geben. **Der beste Durstlöcher für die Schule ist Wasser.**



## Hand in Hand

Eine gute Basis für gesunde Kinderzähne wird gelegt, wenn Eltern, Schule und Arbeitskreis Zahngesundheit Hand in Hand zusammenarbeiten.

Im Arbeitskreis Zahngesundheit arbeiten zahnmedizinische Prophylaxefachkräfte und Ernährungsberaterinnen zusammen mit den niedergelassenen Zahnärztinnen und Zahnärzten, den gesetzlichen Krankenkassen sowie den Zahnärztlichen Diensten und den Schülern der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe. Dieses interdisziplinäre Team unterstützt und begleitet die Schule bei der Umsetzung von *Schule mit Biss*.

Weitere Infos zu *Schule mit Biss* finden Sie unter [www.schule-mit-biss.de](http://www.schule-mit-biss.de)



**Unterstützen Sie *Schule mit Biss*!**  
**Sie helfen damit Ihrem Kind,**  
**sich gesund zu entwickeln.**