

So macht das Zähneputzen Spaß

Aktionstage der AG Jugendzahnpflege im Kindergarten Dreifaltigkeit

Nach dem Motto „Zahnpflege lohnt sich“ putzen die Mädchen und Jungen des Kindergartens Dreifaltigkeit unter der fachkundigen Anleitung von Cornelia Wagner von der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Heidelberg während einiger Aktionstage ihre Zähne. Außerdem lernten sie bei der Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücks, was dabei für die Zähne gesund ist. Daß mit Hinweisen und praktischer Anleitung zum richtigen Zähneputzen nicht früh genug begonnen werden kann, betonte Organisationsleiterin Wagner besonders, allerdings dürfe das nicht mit erhobenem Zeigefinger geschehen. Daß über richtige Zahnpflege und zahnfreundliche Ernährung auch spielerisch aufgeklärt werden kann, sollte die Aktionswoche im Kindergarten Dreifaltigkeit zeigen.

Da gab es beispielsweise das Ernährungsspiel. Aus einem großen Korb mit Nahrungsmitteln mußten die Kinder die für die Zähne gesunden Lebensmittel von den schädlichen trennen. Bei vielen klappte das schon ganz gut, andere hatten jedoch so ihre Schwierigkeiten und ordneten manches Gemüse den für Zähne schädlichen Lebensmitteln zu. Cornelia Wagner klärte auf: Nicht alles, was gut schmeckt, ist gesund für die Zähne; am wenigsten die süßen, weil gezuckerten, Sachen. Dann stand Zähneputzen auf dem Programm. Für jedes Kind hatte die Mitarbeiterin der Arbeitsgemeinschaft eine neue Zahnbürste mitgebracht – und los ging's. An dem riesigen Ge-

biß eines Bären zeigt sie mit einer ganz großen Zahnbürste, wie man's richtig macht. Gezeigt wird die Rotationsmethode von „Rot nach Weiß“. Erst in der linken Backe, dann in der rechten und zum Schluß kommen die Schneidezähne dran. Nach einer Vesperpause dürfen die Knirpse zeigen, was sie gelernt haben, denn jetzt geht es zum gemeinsamen Zähneputzen in den Waschraum.

Daß zur Gesunderhaltung der Beißerchen auch eine richtige Ernährung wichtig ist, zeigte der nächste Tag. Gemeinsam mit den Kindern und dem Kindergartenteam bereitete Birgit Roth, eine Fachfrau für Kinderernährung, ein gesundes Frühstück zu. Vollkornbrot gehörte dabei genauso dazu wie Käse, Gemüse, Quark und Obst. Ein informativer Elternnachmittag bildete den Abschluß der Aktionswoche. Cornelia Wagner klärte die Eltern über die Ursachen von Karies auf und gab Anregungen wie man sie vermeiden kann. So erfuhr die Eltern etwa, daß Fluoride die Widerstandsfähigkeit eines Zahns gegen Säure erhöhen und daß die Fissurenversiegelung der Backenzähne eine sinnvolle Maßnahme zur Kariesvorbeugung ist. Nützliche und praktische Tips zur richtigen Ernährung gab es dann noch von Birgit Roth. Dank der tatkräftigen Unterstützung der Kindergartenleiterin Heike Meier und ihrem Team werden nun täglich nach dem Frühstück gemeinsam tüchtig die Zähne geputzt, so daß Karius und Baktus hier wohl kaum mehr eine Chance haben werden.

