

Kariesfreie Zähne

PROJEKT / Bei Apollonia 2020 lernen Kinder alles über die richtige Mundhygiene und vieles mehr.

Die richtige Zahnpflege, ein Besuch beim Zahnarzt, der Spaß macht, Infos rund um gesunde Zähne und gesunde Ernährung ... – über 40.000 Kinder aus NÖ Kindergärten und Volksschulen haben letztes Jahr beim Projekt Apollonia 2020 von Gesundheitserzieherinnen erfahren, wie Zähne gesund bleiben.

„Gesunde Zähne von Anfang an“ ist das Motto und das Ziel des Projektes Apollonia 2020“, erläutert Landesrätin Karin Scheele. Konkret sollen bis 2020 80 Prozent der 6-Jährigen kariesfrei sein. Die gute Nachricht: „Das Statistiken beweisen, dass unsere Aktion greift“, so Hannes Gruber, Präsident der NÖ Zahnärztekammer. So waren im letzten Schuljahr 47,6 Prozent der Kinder komplett kariesfrei. Im Vergleich dazu: fünf Jahre vorher waren es nur 43 Prozent. Weitere Vorteile sind, dass sich die Klei-

nen auf den Besuch beim Patenzahnarzt freuen und sie ihre Eltern dazu bringen, auch mehr auf die Mundhygiene zu achten.

Karies gibt es schon vorm Kindergarten

Die schlechte Nachricht: Von den Kindern, die in den Kindergarten kommen, haben immer noch viele Karies. Daher gibt es seit letztem Jahr ein Pilotprojekt in 118 von insgesamt 368 Mutterberatungsstellen in NÖ.

Man kann aber auch selbst, etwas dazu tun, um bei den Kleinsten Karies zu vermeiden:

■ Hauptgrund für Karies ist, seine Zähne nicht zu putzen. Das gilt natürlich auch für die Kleinsten. Daher: „Man muss die Zähne putzen – ab dem 1. Zahn“, rät Apollonia 2020-Obfrau Michaela Höbarth-Haydn.

■ Auch sollte man nicht den Schnuller, wenn er runtergefal-



Landesrätin Karin Scheele, NÖ Zahnärztekammer-Präsident Hannes Gruber und Michaela Höbarth-Haydn (l.) und Ronald Palman (r.) von Apollonia 2020 freuen sich über den Erfolg des Projekts.

FOTO: HAIDERER

len ist, abschlecken und wieder dem Kind geben, da man dadurch Kariesbakterien übertragen kann.

■ Vorsicht bei Saft und zuckerhaltigen Tees (Achtung auch Kindertees beinhalten viel Zucker)! In vielen Getränken ist mehr enthalten, als man denkt. Zum Beispiel: „In einer einzigen Dose eines gezuckerten Cola-Getränktes sind 12 Stück Würfelzucker enthalten, in einer süßen Limonade 11 und in einem Glas

Eistee durchschnittlich 5 Stück“, so Scheele. Gemeinsam mit Süßigkeiten und gezuckerten Fertiggerichten nimmt der Durchschnittsösterreicher so pro Jahr 40 Kilogramm Zucker zu sich. Kinder, die hingegen Süßes reduzieren und sich an gesunde Ernährung gewöhnen, reduzieren damit ihr Risiko für Übergewicht und damit auch für Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen.

www.apollonia2020.at