



KROKOS ELTERNBRIEF

Liebe Eltern!

Beim letzten Besuch von Kroko und der Zahngesundheitserzieherin stand die „Zahngesunde Ernährung“ im Mittelpunkt des Besuches.

Süßes in jeglicher Form und süße Getränke sind bei Kindern meistens sehr beliebt. Für die Eltern ist es oft eine große Herausforderung den richtigen Umgang mit Süßigkeiten zu finden. Einige wichtige Informationen zu diesem Thema:

- ✓ Die Mundbakterien wandeln Zucker in Säure um, die den Zahnschmelz angreifen und zu Karies führen können.
- ✓ Vor allem ständiges Naschen zwischendurch und ständiges Trinken von gesüßten Getränken sollten vermieden werden!
- ✓ Wenn genascht wird, dann am besten im Anschluss an eine Mahlzeit.
- ✓ Gewöhnen Sie Ihre Kinder an ungesüßte Getränke wie Wasser oder ungezuckerten Früchte- / Kräutertee.
- ✓ Bieten Sie Ihrem Kind auch Lebensmittel (zum Beispiel knackiges Obst und Gemüserohkost) an, die es gut kauen muss. Denn Kauen erhöht den Speichelfluss und Speichel hat eine Schutzfunktion für die Zähne.
- ✓ Gründliches Zähneputzen auf keinen Fall vergessen!
- ✓

Wichtig ist außerdem, dass nach dem abendlichen Zähneputzen nichts mehr gegessen, sondern nur mehr Wasser getrunken wird.

Herzlichen Dank, dass Sie Ihr Kind bei der täglichen Zahnpflege unterstützen!

Ihre Zahngesundheitserzieherin

www.apollonia-noe.at

