

Pressemitteilung

Kindern den Schulstart versüßen geht auch ohne Zucker

Das sagen Sachsens Zahnärztinnen und Zahnärzte allen, die jetzt dabei sind, die Schultüten zur Einschulung zu packen. Jeder weiß, Zucker begünstigt Übergewicht und kann zu Karies führen. Für einen gesunden Schulstart kann die „Zuckertüte“ mit Leckereien gefüllt werden, die dem Körper und vor allem den Zähnen nicht schaden, z. B. mit zuckerfreier Schokolade, Nüssen, Reißwaffeln oder mit zuckerfreien Lollis und Kaugummis. Süßigkeiten, die mit dem beschirmten Zahnmannchen-Siegel gekennzeichnet sind, sind zahngesund. Von ihnen gibt es in Deutschland über 100 Produkte.



Bewusstes Naschen

„Bei der Entstehung von Karies kommt es gar nicht so sehr auf die Zuckermenge an, als vielmehr auf die Häufigkeit des Zuckerkonsums“, verrät Dr. med. Thomas Breyer, Präsident der Landes Zahnärztekammer Sachsen. Er ist nicht grundsätzlich gegen Süßigkeiten: „Jeder nascht mal gern und die absoluten Lieblingsleckereien der Kinder dürfen in den Schultüten nicht fehlen, finde ich. Der Eintritt in den neuen Lebensabschnitt „Schulkind“ ist jedoch ein guter Zeitpunkt, um einen gesunden Umgang mit Süßigkeiten zu lernen. Naschen ja, aber eher selten und ganz bewusst. Ansonsten ausgewogen und vollwertig ernähren und auf süße und säurehaltige Getränke verzichten“, empfiehlt der in Meißen niedergelassene Zahnarzt.

Was kommt ansonsten noch mit in die Tüte?

Neben nützlichen Dingen wie Stiften, Sportsachen und der ersten Armbanduhr passen anstelle von Chips und Schokoriegeln Bastelsachen, Wasserbomben, Rätselhefte und eine Gürteltasche für Schlüssel & Co. in die Schultüte hinein. Und warum nicht auch eine richtig coole Zahnbürste und ein schicker neuer Zahnputzbecher? Die Zähne unserer Kinder sollen ein Leben lang gesund bleiben. Die Zuckertüte ist die Gelegenheit, dafür einen guten Grundstein zu legen.

Ansprechpartner für diese Pressemitteilung:

Landes Zahnärztekammer Sachsen
Anne Hesse
Telefon: 0351 8066-278
E-Mail: izz.presse@lzk-sachsen.de

Landes Zahnärztekammer
Sachsen

Kassen Zahnärztliche
Vereinigung Sachsen

Körperschaften des
öffentlichen Rechts

Schützenhöhe 11
01099 Dresden

Informationszentrum
Zahngesundheit

Öffentlichkeitsarbeit &
Prävention

ANSPRECHPARTNER
Anne Hesse

TELEFON
0351 8066-278

TELEFAX
0351 8066-279

E-MAIL
izz.presse@lzk-sachsen.de

WEB
zahnärzte-in-sachsen.de

Datum:
10.08.2023