

## Tag der Zahngesundheit am 25. September 2020

Die Ernährung steht mit dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“ im Mittelpunkt des diesjährigen Tages der Zahngesundheit. Viele Aktivitäten wurden geplant, stattfinden werden sie ganz anders, denn das Jahr 2020 ist ein besonderes Jahr. Es wird als das Jahr der Corona-Pandemie in Erinnerung bleiben. Veränderungen und Einschränkungen haben deutlich gemacht, wie wichtig Gesundheit, Familie und sozialer Zusammenhalt sind. Neben Home-Office und Home-Schooling war die tägliche Zubereitung gesunder Mahlzeiten eine weitere Herausforderung für Eltern und Kinder. Was wir essen, hat Einfluss auf die Mundgesundheit, auf die Gesundheit insgesamt und unsere Immunabwehr. So gibt es beispielsweise Zusammenhänge zwischen Übergewicht und Zahnkaries. Darüber hinaus kann die Entwicklung eines Diabetes Zahnbetterkrankungen begünstigen.



Gesundheit ist ein Spiegel unseres Ernährungsverhaltens und wird bestimmt durch die „Esskultur“, die sehr vielschichtig ist. Geprägt wird sie entscheidend durch die Familie mit der Zubereitung und dem gemeinsamen Einnehmen der Mahlzeiten. Eltern sind Vorbild für gesunde Ernährung, die ein gesundes Aufwachsen der Kinder ermöglicht. Ernährung ist Bestandteil der Erziehung und beeinflusst unseren Lebensweg. Karies wird durch übermäßige Zuckerzufuhr befördert, die oft auch in Speisen und Getränken versteckt enthalten sind. Kinder lernen das auch in der Kita. In den „Kitas mit Biss“, die in der Stadt Brandenburg an der Havel das Präventionsprogramm für gesunde Kinderzähne umsetzen, ist die Ernährung ein wichtiges Thema. In diesen Kitas wird der Vormittag zuckerfrei gestaltet, Ausnahmen können natürlich Kindergeburtstage und Kita-Feste sein. Es gibt ein gesundes Frühstück sowie kauintensive Obst- und Gemüsezwischenmahlzeiten. Ganz selbstverständlich trinken auch schon die Jüngsten aus der Tasse, am liebsten gefüllt mit Wasser oder ungesüßtem Tee. Das Angebot der Vollverpflegung in nahezu allen Kitas macht es leicht, das umzusetzen. Im Austausch mit den Erzieherinnen und Erziehern wird gemeinsam auf die Standards der gesunden Ernährung geachtet.

Die Zähne werden in Kita und Tagespflege nach der Hauptmahlzeit geputzt, denn Zähneputzen gehört wie das Händewaschen zu den hygienischen Gewohnheiten. Diese Verhaltensregeln zur Förderung der Gesundheit haben gegenwärtig in der pädagogischen Arbeit der Erzieher-Teams einen noch höheren Stellenwert. Die Kinder erzählen gern, dass sie das jeden Tag gemeinsam üben und zeigen wie gut sie das können, wenn das Team des Zahnärztlichen Dienstes mit seinem Maskottchen „KROCKY“ zur jährlichen gruppenprophylaktischen Betreuung kommt. Im Rahmen dieser Betreuung bekommen Kindereinrichtungen Zahnbürsten, fluoridierte Kinderzahnpaste und Zahnputzbecher. Eine zusätzliche standsichere Aufbewahrungsvariante für Zahnputzbecher sind Trays, die Kitas bei Bedarf ebenfalls erhalten können.

Tipps zum Zähneputzen in Kita und Tagespflege hat das Büro der zahnärztlichen Gruppenprophylaxe im Land Brandenburg aktuell auf einer Info-Karte mit Experten zusammengestellt, die das Team des Zahnärztlichen Dienstes den Erzieherinnen und Erziehern zur Verfügung stellt. Hinweise und Antworten auf Fragen zu gesunden Kinderzähnen gibt auch die Internetseite [www.brandenburger-kinderzaehne.de](http://www.brandenburger-kinderzaehne.de).

### **Ansprechpartnerin:**

Dr. Gudrun Rojas  
Leiterin Zahnärztlicher Dienst  
Fachgruppe Gesundheit  
Fachbereich Jugend, Soziales und Gesundheit  
Klosterstraße 14, 14770 Brandenburg an der Havel  
Tel.: 03381 - 58 53 30  
E-Mail: [gudrun.rojas@stadt-brandenburg.de](mailto:gudrun.rojas@stadt-brandenburg.de)