

# i-Männchen gewinnen „zahngesunde Schultüte“

**Zahnarzt warnt vor Süßigkeiten, aber auch vor Fruchtsäften**

Von Leon Walter

**OSNABRÜCK** Wenn man Kindern Süßigkeiten mit in die Schule gibt, schadet das ihren Zähnen, warnt der Osnabrücker Zahnarzt Dr. Dirk Höfer. Den Schulanfängern Greta Gebben, Theo Wendland und Milena Hofmann gab er zum anstehenden Schulstart nun eine „zahngesunde Schultüte“ mit auf den Weg. Die enthielt vieles, nur eben kein Süßkrams.

Hinter der „zahngesunden Schultüte“ verbirgt sich ein Malwettbewerb der niedersächsischen Zahnärztekammer, die unter angehenden Erstklässlern besagte Schultüte verlost. In Osnabrück erwischte Greta Gebben aus dem Stadtteil Schölerberg, Theo Wendland aus Hellern und Milena Hofmann aus Dodesheide das Losglück.

Dirk Höfer erklärte, dass viele Eltern den Fehler machten, ihren Kindern Süßigkeiten mit in die Schule zu geben. „In unserer Tüte ist kein Essen drin“, sagte Höfer und zählte auf: Neben Geduld- und Lernspielen befänden sich darin auch Anti-Stress-Bälle und eine Lupe. Wollten Eltern unbedingt etwas zum Naschen mit in die Tüte geben, eigneten sich dafür beispielsweise Nüsse oder Äpfel – „nur nichts mit hohem Zuckergehalt“.

Generell sei der Verzehr von Süßigkeiten unproblematisch, stellte Höfer klar, solange sich dieser in Grenzen halte. Dass Kinder naschten, sei schließlich auch kaum zu verhindern: Wenn sie Weingummi und Schoko-



**Solch strahlende Gesichter** sieht Zahnarzt Dr. Dirk Höfer wohl nur selten auf seinem Behandlungsstuhl: die Schulanfänger Greta Gebben, Theo Wendland und Milena Hofmann mit ihren „zahngesunden Schultüten“.

Foto: Leon Walter

lade nicht im Elternhaus erhielten, dann eben bei den Großeltern oder bei Freunden. „Da sollte man Süßes lieber kontrolliert geben“, riet der Zahnarzt, der sofort ergänzte: „Und danach direkt die Zähne putzen.“ Solange man diese Regel befolge, so erklärte Höfer, seien „auch zwei oder drei Riegel Schokolade auf einmal in Ordnung“. So würde der Hunger auf die süßen Süßigkeiten gestillt, und die Kinder gewöhnten sich eine gesunde Routine an.

Der Mediziner wies auch auf die Gefahren von Apfelschorlen und Fruchtsäften hin. Knackpunkt: Der hohe Säuregehalt dieser Getränke. „Wenn man den Milchzähnen ständig Säure zuführt, wird der Zahnschmelz angegriffen.“ Höfer empfahl, Kinder an solche vermeidbaren Zahnschädigungen gar nicht erst heranzuführen. Würden sie nicht an diese Sachen

gewöhnt, dann akzeptierten Kinder auch die in jeder Hinsicht gesündere Alternative, nämlich Wasser.

Diesbezüglich legte er den Eltern eine konsequente Erziehung ans Herz. „Meine Kinder mussten auch durch diese harte Schule“, berichtete der Dentist und schmunzelte. Seine 30-jährige Tochter profitiere bis heute davon: Ihre Zähne seien top in Schuss, und der Bohrer sei bei ihr noch nie zum Einsatz gekommen.

Doch wie können Eltern ihren Kids eine gesunde Zahnpflege beibringen? Höfer regte an, dass Eltern beim Putzen mitmachen und ihre Kinder währenddessen kontrollieren. „Man kann das Ganze spielerisch gestalten und eine tägliche Routine daraus machen“, sagte Höfer. Wichtig sei außerdem, dass die Kinder frühzeitig lernten, keine Stelle im Gebiss auszulassen.