

Liebe Familien,

viele werden sich jetzt selbst in ihre Kindheit zurückversetzt fühlen, wenn sie die Namen Karius und Baktus hören. Fast jede*r kennt die Zahnmännlein, die mit der Spitzhacke unsere Zähne bearbeiten und meistens nicht nur Löcher, sondern auch Schmerzen hinterlassen. Davor wollen wir unsere Kinder schützen und darum geht es diese Woche um das Thema:



Karius und Baktus adé - gesunde Zähne olé!

Natürlich wissen wir, dass Zähneputzen einen großen Einfluss auf die Zahngesundheit hat. Das lernen die Kinder schon früh zu Hause, und auch in der Kita. Hier werden sie auch ein bis zweimal im Jahr vom Zahn-Kroko besucht, der ihnen die richtige Putztechnik zeigt. Die Kinder lernen mit der Zeit selbstständig zu putzen, Eltern sollten jedoch weiterhin dabei sein und bei Bedarf nachputzen. Wussten Sie, dass man ab dem ersten Zahnchen schon damit anfangen sollte?

Wenn die Kids keine Lust haben und das Putzen jeden Tag zum Drama wird, haben wir jetzt fünf tolle Tipps für sie im Video, wie es entspannter gelingen kann!

Link zum Video: [Zähneputzen beim Kind](#)

Es gibt aber noch mehr, was wir für unsere Kinder tun können. Zum Beispiel kann es helfen, Kindern den Saft nicht aus dem Fläschchen trinken zu lassen. Es ist auch sinnvoll, wenn Kinder zwischen den Mahlzeiten und Snacks Pausen lassen. Zucker und Säuren greifen die Zähne an. Der Speichel ist dazu da die angegriffenen Zähne wieder zu reparieren, dazu braucht es aber auch mal eine Kau-Pause von mindestens einer halben Stunde.

Aber wie entsteht Karies überhaupt? Ist Karies ansteckend? Wie wichtig ist es, die Milchzähne zu schützen? Alle Antworten und noch mehr über das Thema Zahngesundheit finden Sie hier:

Link zum Artikel: [Gesunde Zähne](#)

Eine Erkenntnis hat uns beim Lesen besonders überrascht! Wir sollten unser Essen gut kauen. Sogar Suppen und dicke Säfte! Das regt den Speichelfluss an und schützt damit nicht nur die Zähne, sondern hilft uns auch bei der Verdauung. Also lieber manchmal einen Obstsalat schnippeln (da macht den Kindern auch das Helfen Spaß), anstatt einen Quetschie oder Brei anzubieten. Wer ganz genau wissen will, was sich da in unserem Mund abspielt, hört sich im Podcast schlau.

Link zum Podcast: [Warum ist richtiges Kauen so wichtig?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Kalzium stärkt die Zähne, den finden wir in Milchprodukten wie Käse oder Naturjoghurt, aber auch in grünem Gemüse und Mineralwasser.

Jetzt haben wir so viel über kauen und Essen gelesen, dass uns schon das Wasser im Mund zusammen läuft. Gut so! Denn hier kommen zwei tolle Rezepte, die zahnfreundlich und dazu noch lecker sind.

Link zum Rezept: [Mac-'n'-Cheese mit Brokkoli](#)

Link zum Rezept: [Müsli selber machen](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Mit Musik geht alles besser, auch das Zähneputzen macht gleich mehr Spaß! Mit einer Zahnbürste im Mund zu singen, ist jedoch schwierig. Und zwei Minuten putzen, kann sich wirklich ewig lang anfühlen. Mit diesem Zahnputzlied vergehen die Minuten wie im Flug und Spaß macht es auch noch.

Link zum Video: [Zahnputzlied](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Fritzchen übt Fahrradfahren.

Als er ums Eck kommt: "Guck mal Mutti, mit nur einem Arm!"

Beim nächsten mal: "Guck mal Mutti, ohne beide Arme!"

Beim dritten mal rum ums Eck nuschelt er: "Guck mal Mutti, ohne Zähne!"

Hoffentlich waren es nur die Milchzähne ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**