

So haben Karies und Baktus keine Chance!

Zahnärztlicher Besuch an der CJD-Realschule

In diesem Schuljahr besuchte Zahnärztin Dr. Ulrike Arnold-Kowald erneut die 5. und 6. Klassen der Realschule der CJD Christophorusschulen Berchtesgaden, um den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung der "richtigen" Zahnpflege zu vermitteln.

Zu Beginn der Stunde wurde der Aufbau eines Zahns am Modell besprochen. Sehr anschaulich wurde am Styroporzahn gezeigt, wie ein Loch entsteht. Danach erläuterte Dr. Arnold-Kowald den Kindern die verschiedenen Hilfsmittel, die bei der korrekten und gründlichen Reinigung der Zähne zum Einsatz kommen. Anschließend erklärte sie das KAI-Prinzip (Kau-, Außen- und Innenflächen), die Verwendung von Zahnseide und Zungenreinigern sowie die Unterschiede zwischen elektrischen und "normalen" Zahnbürsten. Des Weiteren erläuterte sie den Schülerinnen und Schülern, wie man bei Bruch oder Verlust eines Zahns vorgehen sollte. Ein besonderes Augenmerk legte Frau Dr. Arnold-Kowald auf die Aufklärung über den teilweise sehr hohen Zuckergehalt von Getränken und die negativen Auswirkungen, die diese auf die Zähne haben können. Zuckerhaltige Softdrinks sollten - wenn überhaupt - nur zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden, so die Zahnärztin. Zwischen den Mahlzeiten empfehle sich der ausschließliche Konsum von Wasser oder ungesüßtem Tee. Dies halte nicht nur die Zähne gesund, sondern beuge auch Übergewicht vor.

Dr. Arnold-Kowald wiederholte mit den Schülerinnen und Schülern auch, wie Karies entsteht und wie man ihn verhindern kann. Am Ende des Besuchs erhielt jeder eine Zahnbürste, Zahnseide, eine Färbetablette und einen Bleistift. Gesunde Zähne ohne Karies und Parodontose sind wichtig für ein gesundes Leben!

