

## Zahngesundheit in der Krabbelstube

Laut Statistik umfasst die tägliche Betreuungszeit bei der Mehrzahl der Kinder unter 3 Jahren über 6 Stunden. Somit stellt in den ersten Jahren nicht nur die Familie, sondern auch die Kindereinrichtung das zentrale Lebensumfeld der Kinder dar. Ein wesentlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot von ausgewogenen Mahlzeiten, sowie das gemeinsame Essen. Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und unterstützen somit die Gesundheitsförderung.

Die Krabbelstube wird seit einigen Jahren vom Arbeitskreis Zahnpflege und der Patenschaftszahnärztin Dr. Gudrun Flechsig betreut. Beim Betreuungsbesuch ist die Zahnfee IRMA dabei, die mit den Kindern über gesundes Frühstück spricht, mit den Kindern singt und Zähne nach KAI (Kauflächen- Außenflächen-Innenflächen) putzt. Der Praxisbesuch bei Frau Flechsig ist für manche Kinder ein erstes Kennenlernen der Räume, der Geräusche und der Technik, die man ausprobieren kann. Was da so alles möglich ist !?

Das Zähneputzen ist ein Teil der Zahngesundheit. Wir achten beim Frühstück auf Lebensmittel die gut gekaut werden müssen, naturbelassen und frei von zugesetztem Zucker sind. Zum Brot wird kleingeschnittenes rohes Gemüse gereicht und im Anschluss wird den Kindern der Obstteller mit verschiedenem, der Jahreszeit entsprechendem, geschnittenen Obst angeboten. Der Obst und Gemüseteller wird von den Eltern im Elterndienst frisch und appetitanregend zubereitet. Der Durstlöscher ist Kinderfrüchtetee zum Frühstück und Mittagessen. Über den Tag verteilt besteht für die Kinder die Möglichkeit, sich selbständig Wasser aus der Wasserkaraffe zu nehmen.

Das Kauen trainiert die Muskeln, die das Kind zum Essen, zum Trinken und für eine klare und deutliche Aussprache benötigt. Wichtig ist uns, gemeinsam mit den Eltern, die Kinder möglichst schnell von der Nuckelflasche zum offenen Becher oder Tasse zu gewöhnen. Den Nuckel geben wir nur zum Trösten und beim Schlaf.

Seit einigen Jahren ist die Krabbelstube Milchzahnfremdliche Kindertagesstätte und wir freuen uns, wie aufmerksam die Eltern dieses verfolgen und mit uns daran arbeiten.

Heidi Rinke