



Sehr geehrte Sorgeberechtigte,

ein Kind im Grundschulalter sollte mindestens circa 1 Liter am Tag trinken, damit ihr bzw. sein Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist.

Beim Spielen, Turnen, Rennen und Klettern schwitzen Kinder zudem und verlieren Flüssigkeit. Auch deshalb müssen sie genug trinken.

Es kommt aber nicht nur darauf an, dass Ihr Kind trinkt, sondern auch was es trinkt. Die **besten Durstlöcher** sind Wasser/Mineralwasser und ungesüßte Tees.

Warum?

Wasser/Mineralwasser und ungesüßte Tees enthalten **keinen Zucker**. Nicht nur die Menge des Zuckers ist u.a. für die Zähne problematisch, sondern auch wie oft Ihr Kind täglich Zucker zu sich nimmt. Kinder trinken eher kleine Mengen, dafür aber häufiger.

Wir bitten Sie daher:

- **Geben Sie Ihrem Kind statt süßen Getränken bitte immer Wasser/Mineralwasser oder ungesüßten Tee mit in die Schule.**

Sie bewahren so die Kinderzähne vor häufigen Zuckerangriffen und fördern damit die Zahngesundheit und Ernährung ihres Kindes.



Quelle: KI generiert über ChatGPT

- **Geben Sie Ihrem Kind statt Trinkflaschen mit Trink-Caps bitte Trinkflaschen mit Schraubverschluss oder einen Becher mit in die Schule.** (Dies gilt nicht, wenn die Öffnung des Caps so groß ist, wie bei einer Wasserflasche.)

Weitere Informationen dazu finden Sie ausführlich auf der Rückseite dieses Schreibens.



Vorsicht „Nuckelflasche“

- Nuckeln schadet Milchzähnen und bleibenden Zähnen -

Durch die Flaschen mit Radler-/Trink-Cap oder durch das häufige Trinken durch Trinkhalme werden die Kinder zu „Dauertrinkern“ erzogen. Dies schadet den Zähnen gleich doppelt.

Das ständige Trinken aus „Nuckelflaschen“ ist schädlich für die Zähne. Es kann letztendlich zu Karies an den oberen Schneidezähnen und zu Zahnfehlstellungen führen.



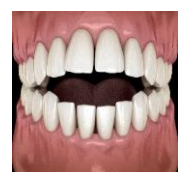
Quelle: KI generiert über ChatGPT

Normalerweise schützt der Speichel die Zähne, indem er Säuren neutralisiert und die Zähne remineralisiert. Beim „Nuckeln“ werden die oberen Schneidezähne aber ständig mit Flüssigkeit umspült, sodass kein Speichel an die Zähne gelangt. Den Zähnen fehlt ihr natürlicher Schutz und Karies kann leicht entstehen. Dies ist selbst beim „Dauernuckeln“ von Wasser/Mineralwasser der Fall, welches normalerweise bedenkenlos getrunken werden kann.

Bei süßen Getränken führt der hohe Zuckeranteil in den Getränken in Kombination mit dem „Dauernuckeln“ dazu, dass der Zahnschmelz angegriffen wird. Auch das „Dauernuckeln“ an Obst- und Gemüsesäften ist kritisch, weil diese neben Zucker zusätzlich Fruchtsäuren enthalten. Die Fruchtsäuren wirken erosiv, d.h. sie greifen direkt die Schmelzoberfläche der Zähne an.

Das Reinigen der Trinkverschlüsse ist außerdem sehr schwierig. Aus hygienischen Gründen sind deshalb Trinkflaschen mit Trink-Caps für mehrmaliges Befüllen zum Dauergebrauch nicht empfehlenswert (Schimmelbildung im Verschluss möglich).

„Nuckelflasche“ oder andere Fremdkörper (Stift, Daumen, Zunge, etc.), die über längere Zeit zwischen den Zahnreihen liegen, können zu Zahnfehlstellungen führen. Diese wachsen sich nicht aus und können sich vom Milch- auf das bleibende Gebiss übertragen. Die Folgen sind nicht nur schiefe Zähne, sondern unter Umständen auch Probleme bei der Aussprache oder beim Kauen.



Quelle: Alexandr Mitiuc-stock.adobe.com

Ich nuckle nicht!

Ich trinke Wasser/Mineralwasser aus Becher oder Glas!