

ELTERNABEND

GRUNDSÄTZLICHES

Die Eltern leisten einen wichtigen Beitrag zum Gelingen des Programms. Ohne die aktive Mitarbeit der Eltern — wie der Erzieherinnen — sinkt die Effektivität des Programms erheblich. Auch bei den Eltern müssen Ängste und Vorurteile abgebaut werden.

Im ersten Schritt sollte der Patenzahnarzt einen Termin für einen Elternabend mit der Heimleitung absprechen. Das zahnärztliche Thema sollte nach Möglichkeit nicht allein auf der Tagesordnung stehen. Allgemeine Bekanntmachungen des Heimes oder ähnliche Themen runden das Thema ab. Es bietet sich auch an, einen Elternabend beispielsweise gemeinsam mit einem Kinderarzt durchzuführen.

Der Patenzahnarzt sollte den Ablauf des Elternabends mit der Heimleitung ausführlich besprechen. Zur Einladung der Eltern stellt die LAJH einen Aushang für das Schwarze Brett zur Verfügung.

Auf Wunsch stellt die LAJH außerdem leihweise und kostenlos eine umfangreiche Diaserie mit einem Mustervortrag bereit. Diese Diaserie ist als Einstieg in den Abend eine gute Hilfe.

Zur Vorbereitung des Elternabends gehört auch ein Blick in den Versammlungsraum. Falls Dias gezeigt werden sollen, ist die Aufstellung des Projektors und der Leinwand zu klären.

Zur Information der Eltern erhält der Patenzahnarzt auf Wunsch von der LAJH handliche Broschüren. Die Faltblätter behandeln Themen wie Kariesentstehung, Ernährung, Milchzähne und Fluorid.

In einer ruhigen Minute sollte der Patenzahnarzt eine kurze Sammlung von Stichworten für sein Statement zusammenstellen.

Ein Tipp: Lieber ein kurzes und prägnantes Statement als ein zu langer Vortrag. Einzelne, besonders interessierende Aspekte lassen sich später in der Diskussion vertiefen.

Mögliche Themen des Statements:

Begrüßung, Vorstellung als Patenzahnarzt, Aufgaben des Patenzahnarztes, Ernährung und Zahngesundheit am Beispiel Frühstück und 2. Frühstück, Zahnpflegegewohnheiten etc.

Am Tage vor der Veranstaltung sollte sich der Patenzahnarzt nach der erwarteten Teilnehmerzahl erkundigen.

DURCHFÜHRUNG

Für Eltern ist es in der Regel eine neue Situation, einen Zahnarzt einmal nicht in der Praxis zu erleben. Der Neuigkeitswert des Patenzahnarztes ist entsprechend hoch. Gleichzeitig dürften aber etliche der Eltern themenbedingt ängstlich sein.

Der Patenzahnarzt sollte daher nicht mit den alten Inhalten wie Kariesentstehung und Ernährung einsteigen. Das Wachrufen des schlechten Gewissens bei den Eltern verhindert eine offene und lebendige Diskussion: Die Fronten verhärten eher noch.

Der Patenzahnarzt sollte seine Tätigkeit im Kindergarten aus der Sicht des niedergelassenen Zahnarztes darstellen. So lässt sich das gesamte Prophylaxe-Konzept in das Statement einbringen.

Eine umfassende Einstellungsänderung der Bevölkerung zur Mundhygiene ist eine gesellschaftliche Aufgabe, die nicht von heute auf morgen erreicht wird — so kann der Patenzahnarzt die Eltern in die Verantwortung für die Erhaltung der Zähne ihrer Kinder und ihrer eigenen Zähne einbinden. Der Zahnarzt einmal nicht als Behandler.

DIE WICHTIGSTE ERNÄHRUNGSREGEL AUS DER SICHT EINES ZAHNARZTES:

Möglichst selten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten.

Begründung: Die Zucker werden von den Zahnbelägen in Minuten aufgenommen und verarbeitet. Abbauprodukte sind Säuren wie Milch- und Essigsäure. Die Karies entsteht.

Eine abwechslungsreiche gemischte Kost stellt am ehesten die Voraussetzung für eine bedarfsgerechte Ernährung dar.

Kinder essen in erschreckend hohem Maße Süßigkeiten und Feinmehlprodukte. Der Trend zu Fertiggerichten und einem schnellen Imbiss birgt Risiken. Gehäuft treten bei diesen Ernährungsformen Feinmehlprodukte, übermäßig süße Fertigdesserts und Lebensmittel mit stark reduzierten Anteilen an Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen auf.

"Zahnfreundliche" Lebensmittel bedeuten Arbeit für die Zähne. Breiige Lebensmittel stellen dagegen keine natürliche Beanspruchung für die Zähne dar. "Kauaktive" Produkte wie Möhren, Vollkornbrot oder ungezuckertes Müsli (auch keine Trockenfrüchte) sorgen für die natürliche Belastung der Zähne. Gleichzeitig wird die Bildung von Speichel angeregt. Dies fördert insgesamt auch die Verdauung.

Milch kommt bei Kindern eine besondere Bedeutung zu. Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5 % ist zu bevorzugen. Der Energiegehalt von Magermilch-Misch-Produkten ist kaum niedriger als die wertvollere Vollmilch. Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes eignet sich besonders Wasser. Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Brause enthalten zusätzlichen Zucker, der sich in der Energiebilanz der Ernährung auswirkt. Reine Obstsaft enthalten zwar rund 10 % Kohlenhydrate, aber auch Vitamine und Spurenelemente.

Muttermilch-Ersatzstoffe schmecken häufig süßer als die natürliche Muttermilch. Auch Fertiggkostgerichte für ältere Säuglinge sind übersüßt. Zu kritisieren ist das Normalangebot eines Schulkiosk. Stark gesüßte Milchprodukte, gezuckerte Backwaren sowie Süßigkeiten in Hülle und Fülle sind die Regel.

Zwischenmahlzeiten wie Obst (außer Bananen), rohes Gemüse oder auch Vollkornbrot sind aus zahnärztlicher Sicht sinnvoll. Gesüßte Getränke und Süßigkeiten eignen sich hierfür nicht. Kartoffelchips oder Nüsse sind keine Alternative, da hier der Fett- und Salzgehalt hoch ist. Müsli-Fertigprodukte haben oftmals einen sehr hohen Zuckergehalt.



Zahnschonende Süßigkeiten sind auch nur bedingt eine Alternative zu "normalen" Süßigkeiten, da größere Mengen Störungen des Magen-Darm-Traktes erzeugen können.

"Zuckerersatzstoffe" wie Honig, brauner Zucker, Rohrzucker oder Zuckersirup stellen aus zahnärztlicher Sicht keine Alternative zu Zucker da, da sie ebenso gefährlich für die Zähne sind. Zucker sollte wieder als Gewürz eingesetzt werden und nicht zum Übertünchen des natürlichen Geschmacks von Lebensmitteln.

Eine zahngesunde Ernährung ist auch richtig für den Körper. Zahnärzte können und wollen das Naschen von Süßigkeiten nicht verhindern — das gehört zur Lebensqualität eines Kindes und auch der Erwachsenen. Aber die Zahnärzte können auf erkennbare und versteckte Zucker hinweisen und die Zahnschädlichkeit des Zuckers durch ein verbessertes Zahnputzverhalten verringern.