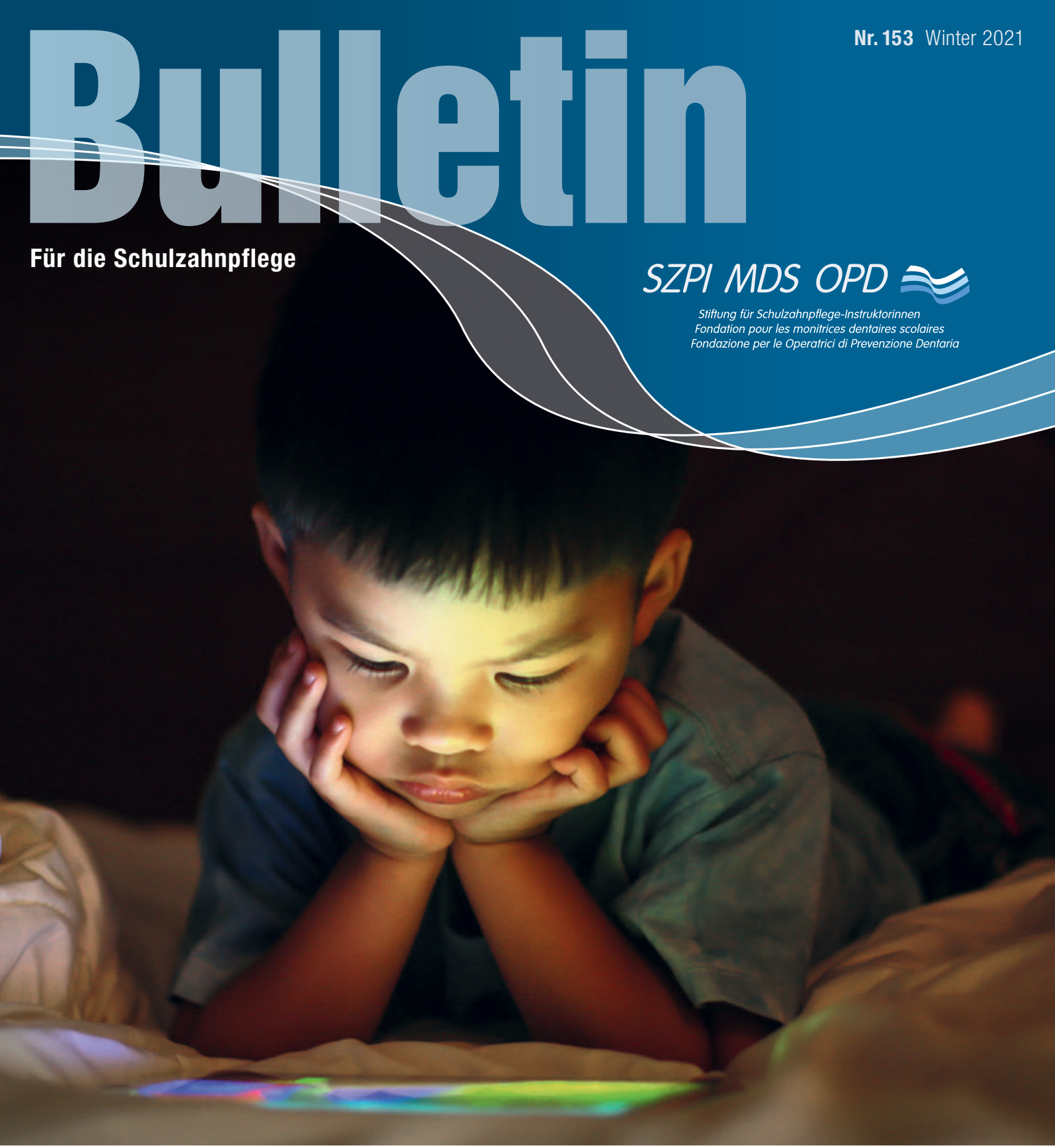
Nr. 153 Winter 2021

Bulletin

Für die Schulzahnpflege

SZPI MDS OPD

Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen
Fondation pour les monitrices dentaires scolaires
Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria



Was tun, wenn das Kind nur noch in den Bildschirm starrt? [3]

«Zucker ist ein Luxusprodukt»: Interview mit der Ernährungs-Expertin [13]

KINDERPRODUKTE [2] FAMILIENKRANKHEIT KARIES [9] KURSE [15]

SSO
Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

EDITORIAL



> Katrin Schregenberger, Kommunikation SSO

Extrem engagiert und emphatisch: So würde ich den Eindruck beschreiben, den die angehenden Schulzahnpflege-Instruktorinnen auf mich machten, als ich Anfang September in ihren zweitägigen Einführungskurs hineinschnuppern durfte. Dort lernte ich die Leserinnen kennen, die ich künftig in meinen Texten ansprechen darf. Denn seit September 2021 bin ich als Redakteurin in Zusammenarbeit mit der Stiftung SZPI für die Erstellung dieses Bulletins zuständig.

Gut zehn Jahre war ich im Journalismus tätig und liebe es, relevante Themen aus ganz neuer Perspektive aufzugreifen, mich einzulesen und das Spannendste und Überraschendste an die Leserinnen weiterzugeben. Nun habe ich als Redakteurin dieses Magazins die Möglichkeit, mich in Themen der Pädagogik, Ernährung, Zahngesundheit und Gesellschaft zu vertiefen. Und die Menschen kennenzulernen, die dahinter stehen.

An dem Einführungskurs wurde mir klar, was für eine wichtige Aufgabe die Schulzahnpflege-Instruktorinnen erfüllen. Erst durch sie bekommt das Thema in Schulen, bei Kindern und oft wohl auch bei deren Eltern die Relevanz, die es verdient. Nur zu viele Leute nehmen das Thema Zahngesundheit auf die leichte Schulter – bis der Zahn schmerzt und es zu spät ist. Es sind diese Frauen – und ganz wenige Männer – die durch ihre menschliche, soziale und jeweils ganz einzigartige Art dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche verstehen, was Mundgesundheit, und Mundhygiene als relevanter Teil davon, heisst. Und wieso sie so wichtig ist. So tragen Schulzahnpflege-Instruktorinnen zum Wohle aller entscheidend bei.

Deshalb freue ich mich darauf, in diese Welt einzutauchen. Mit Artikeln die lesenswert und praxisorientiert sind. Die ersten dieser Artikel lesen Sie bereits in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen.

IMPRESSUM

Herausgeberin Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI), www.schulzahnpflege.ch
Redaktion/Abonnements Allmendstrasse 75, 8700 Küsnacht, szpi@schulzahnpflege.ch, CHF 40.– pro Jahr
Erscheinungsweise 4 x jährlich Redaktionsteam Bettina Richle, Stiftung für SZPI, Katrin Schregenberger, Kommunikation SSO.
Nicht durch Redaktionskürzel oder durch Verfassernamen und Firmennamen gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Verfasser wieder, die der Meinung der Redaktion nicht zu entsprechen braucht
Layout Claudia Bernet, Bern Druck Jordi Medienhaus, 3123 Belp Konzept forumlpr
Auflage Deutsch 4400 Ex., Französisch 1100 Ex., Italienisch 550 Ex. Bilder iStockphoto

© Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen SZPI. Alle Rechte liegen bei der Redaktion. Vervielfältigung ganzer Nummern zur Weiterverteilung ist nicht erlaubt. Nachdruck mit Quellenangabe ist gestattet.

Kinderprodukte enthalten oft zu viel Zucker

Mehr als 85 Prozent der Lebensmittel, die in Deutschland direkt bei Kindern beworben werden, sind ungesund. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue foodwatch-Studie. Die Ergebnisse dürften auch für die Schweiz interessant sein.

Der gemeinnützige, deutsche Verein foodwatch hat in einer neuen Marktstudie 283 Lebensmittel untersucht, die an Kinder beworben werden. Dabei wurde die Nährstoffzusammensetzung aller Produkte, die sich in Marketing oder Werbung direkt an Kinder richten, mit den Anforderungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an ausgewogene Lebensmittel abgeglichen. Das Ergebnis: 242 der untersuchten Produkte (85,5 Prozent) sind ungesund und enthalten zu viel Zucker, Fett oder Salz.

Die aktuelle Studie umfasst Produkte von insgesamt 16 Lebensmittelkonzernen, die laut foodwatch schon 2007 eine Selbstverpflichtung zu verantwortungsvollerem Kindermarketing («EU Pledge»), unterschrieben haben – darunter Nestlé, Danone und Unilever. Darin hatten alle Konzerne erklärt, ihr Kindermarketing verantwortungsvoller gestalten zu wollen. «Die Realität sieht anders aus», schreibt foodwatch in einer Mitteilung: «10 der 16 untersuchten Konzerne machen heute ausschliesslich Werbung für ungesunde Produkte, darunter Ferrero, Pepsico, Mars, Unilever und Coca-Cola. Die grösste Anzahl an unausgewogenen Produkten bewerben Nestlé (44 Produkte), Kellogg's (24 Produkte) und Ferrero (23 Produkte).» Die freiwillige Selbstregulierung der Lebensmittelindustrie für ein verantwortungsvolleres Kindermarketing sei somit gescheitert.

Auch die Schweiz setzt gegenwärtig auf die freiwillige Selbstregulierung der Lebensmittelindustrie. Mit der Initiative «Swiss Pledge» verpflichteten sich 2010 auch hierzulande Lebensmittel- und Getränkehersteller sowie Gastronomiebetriebe, die Art und Weise ihrer Werbung an Kinder unter 12 Jahren zu verändern. Darunter sind allerdings viele Hersteller, welche nun im Rahmen der Markstudie von foodwatch schlechte Noten erhalten haben.

Die Studie ist unter https://www.foodwatch.org/de/aktuelle-nachrichten/2021/marktstudie-fast-alle-kinderlebensmittel-sind-ungesund/ abrufbar.



^
Pausenzeit
ist für viele Kinder
auch Handyzeit.

Wenn das Kind am Bildschirm klebt

Auch Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit am Bildschirm. Doch ab wann ist das ein Problem? Ein Experte gibt Auskunft und Tipps.

Von Katrin Schregenberger

Der Bildschirm ist omnipräsent. Egal ob wir das Handy nutzen oder den Computer – es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht in den Bildschirm starren. Und das gilt für alle Altersschichten. Über drei Stunden pro Tag nutzen Kinder und Jugendliche unter der Woche ihr Smartphone, wie Forschende in der James-Studie 2020 ermittelt haben. Am Wochenende sind es sogar fünf Stunden. Das ist deutlich mehr als zwei Jahre zuvor. Seit 2010 bilden die James-Studien den Medienumgang von Jugendlichen in der Schweiz ab.

Entscheidend zu diesem Anstieg beigetragen hat die Corona-Pandemie: Während des Lockdowns im Frühling 2020 schalteten die Schulen auf digitalen Unterricht um. Die digitalen Medien nutzten Kinder und Jugendliche deshalb sowohl in der Schule als auch in der Freizeit häufiger und länger. Da konnte es schon mal so wirken, als ob die junge Generation am Bildschirm klebe. Ist es also ein Problem, wenn die Bildschirmzeit so viel Zeit einnimmt?

Auf den Inhalt kommt es an

«Ob die Mediennutzung ein Problem ist, kommt unter anderem auf den Inhalt an», sagt Gregor Waller. Er hat die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz erforscht und ist Co-Leiter der Fachgruppe Medienpsychologie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). «Wenn jemand ein App nutzt, um Mathe-Übungen zu lösen, ist es kein Problem», sagt er. «Wenn jemand aber auf Youtube einen Film

Fortsetzung Seite 5 >

Grosser Schutz für kleine Zähne.

CANDIDA

LILIBIGGS









FÜR JUNIORS AB 6 JAHREN.

MIGROS

Ein M besser.

nach dem anderen schaut und sich stundenlang treiben lässt, ist es etwas anderes.»

Dass Kinder und Jugendliche viel Zeit am Bildschirm verbringen, scheint während der Pandemie auch den Eltern aufgefallen zu sein. Jedenfalls passten sie ihre Erziehungsstrategien an, wie eine ZHAW-Studie ergeben hat (KiDiCoTi 2021). «Die Eltern haben mehr mit Kindern über die Mediennutzung geredet und ihnen häufiger vorgeschlagen, etwas anderes zu machen», weiss Waller. Doch was gilt es als Elternteil oder auch als Pädagogin zu beachten, wenn man mit Kindern und Jugendlichen über ihre Bildschirmzeit sprechen will?

Exzessive Nutzung thematisieren

Der erste Punkt: Interesse zeigen. «Es ist wichtig, dass Eltern überhaupt interessiert sind daran, was das Kind am Bildschirm macht», sagt Gregor Waller. So bekommen Eltern auch eher mit, wenn das Kind sexualisierte oder gewalttätige Inhalte konsumiert. «Wenn ein Kind zum Beispiel das erste Mal auf pornografische Inhalte stösst, kann das sehr verstörend sein», so Waller. «Hier müssen Erwachsene dies einordnen und erklären: Das ist nicht die Sexualität, die wir leben, da ist viel Fake und Spiel drin».

Der zweite Punkt: Ansprechen, wenn die Bildschirmzeit exzessiv wird. «Man sollte darüber reden, wenn es zu viel wird und Alternativen vorschlagen, wie zum Beispiel stattdessen Sport zu treiben oder einen Freund zu treffen.»

Doch selbst wenn das Kind erkennt, dass es zu viel am Bildschirm ist, kann es daran scheitern, die Bildschirmzeit zu reduzieren. Das zeigt auch die ZHAW-Studie vom Frühling 2020 (KiDiCoTi 2021): Ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen versuchte häufiger als vor der Pandemie erfolglos, weniger Zeit im Internet zu verbringen. Ist die junge Generation also süchtig nach Bildschirm?

Zum Forschungsprojekt KiDiCoTi

Als Teil der länderübergreifenden Studie «Kids' Digital lives in Covid-19 Times (KiDiCoTi)» haben Forschende der ZHAW untersucht, wie sich der Medienalltag von 10- bis 18-jährigen Kindern, Jugendlichen und deren Eltern während des pandemiebedingten Lockdowns im Frühling 2020 veränderte. Untersucht wurden 480 Eltern-Kind-Duos mittels eines Online-Fragebogens. An der europaweit durchgeführten Studie sind insgesamt 15 europäische Länder beteiligt.

Ein Konsumtagebuch kann helfen

«Es gibt manche Psychologen, die von Verhaltenssucht sprechen, diese Fachdebatte ist aber noch nicht zu Ende geführt», sagt Waller. Ob man also überhaupt eine wirkliche Sucht nach Bildschirm und Medien entwickeln kann, ist unsicher. Eine solche Sucht würde sich aber nicht über die Länge der Bildschirmzeit offenbaren, sondern zum Beispiel darüber, dass ein Kind immer mehr Medienkonsum braucht, damit dieser einen Effekt erzielt. Es müsste Youtube-Videos also zum Beispiel immer länger schauen, um den gewünschten positiven Kick zu bekommen.

Ein weiteres Anzeichen wäre, dass ein Jugendlicher wegen des Konsums Probleme im sozialen Umfeld bekommt, also mit Freunden, Familie, in der Schule oder mit dem Lehrmeister. Weil er zum Beispiel die Hausaufgaben nicht mehr macht.

Ebenfalls ein Kriterium kann sein, dass das Kind merkt, dass es zu viel am Bildschirm hängt und versucht, den Konsum zu reduzieren, dies aber nicht schafft. Doch wie können Eltern oder Pädagoginnen damit umgehen, wenn sie mitbekommen, dass ein Kind daran scheitert, den Konsum zu reduzieren?

«Man sollte den Konsum dann zuerst einmal erfassen, also ein Medientagebuch führen für ein oder zwei Wochen», rät Waller. Ist das Ausmass der Bildschirmzeit objektiv erfasst, sollten Erwachsene und Kinder gemeinsam eine Nutzungszeit definieren, die für beide akzeptabel ist. Man kann zum Beispiel gemeinsam Zeiten bestimmen, in denen das Handy nicht genutzt wird. Diese Ziele sollte man schriftlich festhalten. Es entsteht dann also eine Art Nutzungsvertrag zwischen Kind und Erwachsenen. «Erst, wenn das nicht funktioniert, dann würde ich eine Beratungsstelle beiziehen», sagt Waller.

Schülerinnen und Schüler einbeziehen

Doch wie sieht es in der Schule aus, wenn man als Lehrperson das Gefühl hat, die Klasse schaue nur aufs Handy während dem Unterricht? Das Handy abzunehmen, gehe aus rechtlichen Gründen oft nicht und sei heikel, so Waller. «Aber man kann zum Beispiel verlangen, dass die Handys ausgeschaltet sind.» Das müsse man dann freilich auch kontrollieren.

Ist die Bildschirmzeit während des Unterrichts in einer Klasse notorisch hoch, könne man auch mit Eltern Kon-

Fortsetzung Seite 6 >



^
Eltern zeigten während des Corona-Lockdowns vermehrt Interesse daran, was die Kinder am Bildschirm tun.

takt aufnehmen. Oder gemeinsam mit der Klasse eine Lösung erarbeiten. «Zum Beispiel, indem man als Experiment einen handyfreien Nachmittag vorschlägt.»

Von Verboten hingegen rät der Psychologe ab. «Wenn Verbote nötig sind, liegt oft schon vieles im Argen». Und: Kinder und Jugendliche halten sich besser an Regeln, wenn sie bei deren Erarbeitung selbst beteiligt waren. Deshalb ist dieses gemeinschaftliche Vorgehen viel erfolgreicher als Verbote. Zudem kann so eine Vertrauensbeziehung zwischen Erwachsenen und Kindern entstehen, welche auch vor den Gefahren im Internet schützen kann. «Wenn das Kind in Not gerät, sollte es zu den Eltern kommen oder zu den Lehrpersonen.» Wenn Kinder jedoch Angst haben dass die Eltern mit Repressionen wie einem Verbot reagieren, dann kommen sie nicht. Auch bei der Bildschirmzeit gilt also: nachsichtig sein.

Beratung für Eltern und Lehrpersonen

Wie kann man Kinder und Jugendlichen vor negativen Einwirkungen während ihrer Bildschirmzeit schützen? Empfehlungen, Informationen und Beratungsangebote für Lehrpersonen, Pädagoginnen und Eltern bietet die Website jugendundmedien.ch. Jugend und Medien ist die nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen zur Förderung von Medienkompetenzen.

Für mein schönstes Lachen



Feel Good young

6+ years

- Effiziente Reinigung – dank der Kombination von längeren Borsten mit den kürzeren Cleaning-Borsten
- Viele faszinierende Tiermotive – für mehr Spass am Zähneputzen
- Ideal für die Zeit des Zahnwechsels
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz



Finest Swiss Oral Care

Trisa® OF SWITZERLAND

GABA News Nr. 4/2021

GABA Schweiz
Spezialist für Mund- und Zahnpflege

GABA Webinar über Kinderzahnheilkunde – Karies, Fluoride, MIH und mehr

Am 12. Januar 2022 von 19 bis 20.30 Uhr haben Mitglieder der Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) die Möglichkeit, in einem von der GABA Schweiz AG ausgerichteten Webinar mit dem Titel «Kinderzahnheilkunde» ihre Kenntnisse zu vertiefen. Christian Schmidt, Education Manager bei GABA, wird in seinem Vortrag besonders auf die Themen Kariesprävention und Fluoride sowie auf die Zahnerkrankung Molaren-Inzisiven Hypomineralisation (MIH) eingehen. Das Webinar wird in deutscher Sprache abgehalten.

Interessierte können zur Anmeldung eine E-Mail an folgende Adresse senden: christian_schmidt@gaba.com



Christian Schmidt,
Education Manager
(GABA Schweiz AG)



Kontakt:
GABA Schweiz AG
CH-4106 Therwil
T +41 61 415 60 60
info@gaba.com
www.gaba-events.ch
www.colgateprofessional.ch

Die Vortragsinhalte

Fluorid wird in der Kinderzahnmedizin als wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe angesehen. Seit seiner Einführung in der Zahnpflege ist ein deutlicher Kariesrückgang in der Schweiz zu verzeichnen[1]. Nach wie vor zählt die Karies jedoch zu den häufigsten Kinderzahnerkrankungen. Einige Menschen sind beim Thema Fluoride verunsichert, neben Fakten sind verschiedene Mythen im Umlauf. Christian Schmidt wird in seinem Online-Vortrag die gängigsten Aussagen über Fluoride für das Publikum genauer beleuchten und aufklären, welche von diesen wissenschaftlich fundiert sind und welche nicht. Auch wird Schmidt der Frage nachgehen, ob es neben Fluoriden noch Alternativen zur Kariesprävention gibt. Zudem werden Teilnehmer*innen mehr über die Erkrankung MIH – ein Zahnschmelzdefekt, der sich in Zahnverfärbungen, Hypersensibilitäten und sogar Porosität äussern kann – erfahren. Darüber hinaus wird Schmidt die aktualisierte Fluoridempfehlung von 2020 im Detail vorstellen.

elmex® KINDER-ZAHNPASTA mit 500 ppm Fluorid

Die aktuelle Fluoridempfehlung der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) besagt, dass Kinderzahnpasten 500 ppm Fluorid enthalten sollten. Die elmex® KINDER-ZAHNPASTA von GABA, geeignet für Kinder im Alter von null bis sechs Jahren, entspricht diesen Empfehlungen. Die Zahnpasta wurde speziell für den Schutz der Milchzähne vor Karies entwickelt und enthält das einzigartige Aminfluorid für einen Dreifach-Schutzmechanismus: Dieses bildet eine Kalziumfluorid-Deckschicht auf dem Zahnschmelz und macht die Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralienabbau. Darüber hinaus hilft Aminfluorid, die durch Karies herausgelösten Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzubauen. Um die Kinder beim spielerischen Erlernen des Zähneputzens zu unterstützen, kann die zum Kinderzahnpflege-System gehörige elmex® Kinder-Zahnbürste verwendet werden.

[1] M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

Karies – eine Familienkrankheit?

Haben die älteren Geschwister Karies, ist das Risiko höher, dass auch die Nachzügler Löcher bekommen. Wie dieses Wissen in die Schulzahnpflege einfliessen kann – und wie Karies ein für alle Mal aus der Gesellschaft getilgt werden könnte.

Von Katrin Schregenberger



^
Schon der erste Milchzahn braucht regelmässige Pflege.

Die allermeisten Kinder in der Schweiz wissen, dass regelmässiges Zähneputzen wichtig ist. Würde man denken. Und doch hapert es bei manchen bei der Umsetzung. Bei wenigen sogar dramatisch: «In der Praxis sehen wir ähnlich viele schwere Fälle mit schwarzen Milchzähnen, wie vor zehn Jahren», sagt Asin Haschemi. Sie ist Leiterin der Schulzahnklinik Basel und der Geschäftseinheit für Kinder- und Jugendzahnmedizin des Universitären Zentrums für Zahnmedizin Basel (UZB).

Denn: Der Anteil von Kindern mit kariösen Zähnen ist in der Schweiz zwar tief aber nicht gleich null. Und seit 2010 tritt Karies bei Kindern über alle Altersstufen gesehen wieder leicht häufiger auf. Um eine Verbesserung in den von Karies betroffenen Gruppen zu erreichen, müssen jene Familien erreicht werden, bei denen die Mundhygiene noch nicht optimal verläuft. Und das sind auch in der Schweiz oft Familien mit Migrationshintergrund und niedrigem sozio-ökonomischem Stand.

Mit dem ersten Kind fängt es an

Dass Karies familiär gehäuft auftritt, zeigt eine neue Studie der Universität Basel (Grieshaber A et al. 2021). «Die Studie untersuchte, ob jene Familien, welche die zahnmedizinische Prävention erreichen sollte, über ihr erstes Kind identifiziert werden könnten», sagt die Erstautorin und Zahnmedizinerin Andreina Grieshaber. Hierfür analysierten die Forschenden das Auftreten von Karies bei rund 6500 Kindern und deren Geschwistern aus dem Kanton Basel-Stadt. Die Forschenden fanden heraus, dass die jüngeren Geschwis-

Fortsetzung Seite 10 >

ter ein rund vier Mal höheres Risiko haben, Karies zu bekommen, wenn diese bereits bei ihren älteren Geschwistern auftrat. Karies taucht in Familien also oft gehäuft auf – angefangen mit dem ersten Kind.

«Wenn man diese Resultate anschaut, müsste man kinderreiche Familien gezielt aufsuchen, zum Beispiel an Quartiertreffpunkten, und dort mit den Eltern reden», sagt die Zahnärztin Haschemi, die ebenfalls an der Studie beteiligt war. Denn viele Eltern seien schlicht überfordert – nicht zuletzt auch mit der Sprache.

Eltern tragen Verantwortung

Ebenfalls ein wichtiger Pfeiler, um alle Familien zu erreichen, ist die Schulzahnpflege. «Manche Kantone wollen die Verantwortung zunehmend abschieben», bedauert Haschemi. «Ich bekomme mit, dass es für die Schulzahnpflege immer schwieriger wird, Finanzierung zu finden. Dabei ist diese Arbeit extrem wichtig.»

Doch in manchen Fällen scheitert die Mundhygiene am Ende an den Eltern. «Die Kinder haben Freude, wenn die Schulzahnpflege-Instruktorin in den Unterricht kommt, verstehen es und wären parat», sagt Haschemi, «man kann ihnen aber nicht die ganze Verantwortung geben, diese liegt bei den Eltern.» Eltern müssten dem Kind zum Beispiel gesunde Nahrungsmittel und Getränke offerieren, denn das Kind habe trotz allem nur ein begrenztes Verständnis davon, was gesund ist.

Ein Erfolg der Schulzahnpflege ist, wenn das Kind sein Wissen in die Familie trägt. «Mama, du hast mir keinen gesunden Znüni mitgegeben», das höre man manchmal. Das Kind müsse hierfür aber genügend alt sein, um zu argumentieren. Das sei erst circa ab der zweiten Klasse der Fall.

Familien direkt ansprechen

Auch die Eltern sollten also informiert sein, und zwar möglichst früh. «Wir sollten die Eltern schon in der Schwangerschaft erreichen», sagt Haschemi. Junge Eltern bekämen Werbung für alles Mögliche angezeigt – Kinderzahngesundheit sei aber nicht dabei. Mit Folgen. «Zu mir kommen immer wieder junge Eltern, die Milchzähne nicht schon ab dem ersten Zahn oder gar nicht putzen», erzählt sie. Das Wissen darüber, dass Zähneputzen auch beim ersten Zahn schon notwendig sei, fehle oft. Dazu kommt, dass Zähneputzen bei einem Baby nicht einfach ist – vor allem, wenn es sich wehrt und schreit und man müde ist vom Arbeitstag. «Es braucht Info-Veranstaltungen für Familien, man muss sie aufsuchen und einladen», sagt Haschemi.

Doch was heisst das nun für Schulzahnpflege-Instruktorinnen, die vor einer Klasse stehen? Man könne älteren Geschwistern zum Beispiel vorschlagen, spielerisch eine Vorbildfunktion einzunehmen und so die Jüngeren zum Zähneputzen animieren, sagt Haschemi. Wichtig sei jedenfalls, die Sprache stufengerecht anzupassen, also einfach zu sprechen. Damit es alle verstehen – unabhängig vom Familienhintergrund.

Zähneputzen mit Kindern

Ums Zähneputzen reisst sich kein Kind. Damit die Zähne gesund bleiben, ist gründliches Putzen allerdings zwingend. Eltern sollten deshalb mindestens einmal pro Tag kontrollieren, dass sich ihr Nachwuchs sorgfältig die Zähne putzt. Bei jüngeren Kindern bis in das Schulalter hinein – und wenn nötig auch länger – ist es sinnvoll, wenn Eltern die Zähne ihres Kindes einmal täglich nachputzen. Als Faustregel gilt: Sobald Kinder eine flüssige Handschrift haben, kann ihnen selbständiges Zähneputzen zugetraut werden.

QUALITÄTS-ZAHNPFLEGE, DIE KINDERN SPASS MACHT!

Mit 1450 ppm Fluorid, remineralisiert und stärkt den Zahnschmelz. Schützt so vor Zuckersäureangriffen und Karies.

Ohne SLS Schaumbildner. Milde leicht schäumende Formel mit mildem Minz-Geschmack.



Neu: Antibakterielle Borsten* Ultraweich und abgerundet für das zarte Zahnfleisch von Kindern

Kleiner Bürstenkopf für den Kindermund

Mit Saugnapf!

ENTDECKE ALLE 4 MOTIVE:



Signal

Bürste: ©2019 The Pokémon Company International. © 1995-2019 Nintendo/Creatures Inc./ GAME FREAK inc. TM,®, and character names are trademarks of Nintendo.

Tube: ©2020 The Pokémon Company International. © 1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./ GAME FREAK inc. TM,®, and character names are trademarks of Nintendo.

*Borsten: Antibakteriell, mit Silber-Phosphatglas behandelt. Reduziert das Bakterienwachstum auf den Borsten und hilft so, die Bürste Ihres Kindes zu schützen. Basierend auf Labortests – wirksam nur auf den Borsten und nicht im Mund.

Zahngesunde Ernährung

Wer gesunde Produkte wählt, tut Körper und Zähnen viel Gutes. Dabei muss auf Süsses nicht zwingend verzichtet werden: Süssigkeiten mit dem Qualitätslabel «Zahnmännchen» der Aktion Zahnfreundlich schaden den Zähnen nicht.

Wenn wir darauf achten, was wir essen, beugen wir Zahnschäden vor. Eine zahngesunde Ernährung verhilft neben dem gründlichen Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta zu gesunden Zähnen.

Was heisst zahngesunde Ernährung?

Wer sich zahngesund ernähren will, sollte zucker- und säurehaltige Speisen meiden. Generell gilt: Was gesund für den Körper ist, ist auch gesund für die Zähne. Frisches Gemüse, Früchte, sowie Vollkorn- und Milchprodukte gehören zu einer gesunden Ernährung. Bei Joghurt und Müsli lohnt sich allerdings ein zweiter Blick: Oft enthalten sie viel Zucker, dies insbesondere Frühstücksflocken, die sich speziell an Kinder richten. Naturjoghurt und zuckerarme Müsli-Mischungen sind für Zähne wie Körper die bessere Wahl. Einige Früchte enthalten Säuren und viel Zucker, was den Zähnen zusetzt. Solche Früchte gehören aber trotzdem auf den Speiseplan, denn sie liefern wichtige Nährstoffe. Wer beispielsweise eine Banane isst, kann sich danach den Mund mit Wasser spülen oder einen Kaugummi mit dem «Zahnmännchen» kauen, um die Zähne zu schonen. Keinen Mehrwert für den Körper haben hingegen Süssgetränke. Sie sind stark zucker- und säurehaltig und dadurch Gift für die Zähne.

Wenn Süsses, dann zahnfreundlich

Wer sich zahngesund ernähren will, muss jedoch nicht komplett auf Süsses verzichten. Die Aktion Zahnfreundlich bezeugt für zahlreiche Produkte von Kaugummis über Bonbons bis hin zu Schokolade, dass sie den Zähnen nicht schaden. Das «Zahnmännchen» auf der Verpackung kennzeichnet Produkte, die für die Gesundheit der Zähne unbedenklich sind. Auf der Webseite www.zahnfreundlich.ch unter der Rubrik «Ratgeber» finden Schulzahnpflegeinstruktorinnen diverse Arbeitsblätter zum Thema «Zahnmännchen» und weitere hilfreiche Informationen und Links für den Schulunterricht.



^
Das «Zahnmännchen» kennzeichnet Produkte, die für die Zahngesundheit unbedenklich sind.

Aktion Zahnfreundlich

Die Aktion Zahnfreundlich ist ein gemeinnütziger Verein, welcher sich in der Schweiz für die Mundgesundheit einsetzt. Mit seinem Logo, dem Zahnmännchen, kennzeichnet der Verein Produkte, welche weder Karies noch Erosionen verursachen. Weitere Informationen zur Aktion Zahnfreundlich erhalten Sie unter www.zahnfreundlich.ch.



^
Alle Arten von Zucker sind im Übermass schädlich.

«Zucker ist ein Luxusprodukt, das wir eigentlich nicht brauchen»

Schweizerinnen und Schweizer essen massiv zu viel Zucker. Das schadet nicht nur den Zähnen, sondern dem ganzen Körper. Obwohl die Anziehungskraft des süssen Geschmacks wohl angeboren ist, kann man die Geschmacksknospen an weniger Zucker gewöhnen.

Von Andrea Renggli

Zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke sind günstig, überall erhältlich, und sie werden stark beworben. Das macht es für die meisten Menschen schwierig, einen gesunden Umgang mit Zucker zu entwickeln.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den Zuckerkonsum drastisch zu reduzieren, da Zucker einer der Hauptverursacher für Übergewicht und Karies ist. Gemäss der WHO sollte Zucker auf maximal zehn Prozent der Energiezufuhr reduziert werden, noch besser wären fünf Prozent, was bei einer durchschnittlichen erwachsenen Person täglich etwa sechs Würfelzuckern entspricht (ca. 25 g). Für Kinder empfiehlt die WHO 2,5 Würfelzucker am Tag (ca. 10 g). Wie viel Zucker Schweizerinnen und Schweizer tatsächlich konsumieren, ist gemäss Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) nicht genau bekannt. Aufgrund von Angaben des Schweizer Bauernverbandes schätzt das BLV den Konsum auf ungefähr 110 Gramm pro Person und Tag, also deutlich mehr als die WHO-Empfehlung.

Die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von zu viel Zucker auf dem Speiseplan sind durch zahlreiche Studien belegt. Alle Arten von Zucker, sei dies Haushaltzucker, Traubenzucker oder Fruchtzucker, können bei übermässigem Konsum zu Karies, Übergewicht, Leberverfettung, Insulinresistenz und Gicht führen, sie erhöhen das kardiovaskuläre Risiko, können die Nieren schädigen und Bluthochdruck begünstigen. Ausserdem führt Zuckerkonsum zu einer vorzeitigen Haut- und Gefässalterung.

Wie der Lust auf Süsses beizukommen ist und warum Kinder besonders wenig Zucker essen sollten, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Anne

Fortsetzung Seite 14 >

Christin Meyer-Gerspach von der Forschungsabteilung des St. Claraspital Basel im Interview.

Frau Anne Christin Meyer-Gerspach, warum haben wir nie genug vom Zucker?
Zucker ist eine psychoaktive Substanz, die einige Eigenschaften mit Drogen teilt. So werden beim Konsum etwa die Dopaminrezeptoren im Belohnungszentrum des Gehirns stimuliert. Das macht natürlich Lust auf mehr. Weiter kann es bei übermässigem Konsum und plötzlichem Entzug zu Entzugssymptomen (Heisshungerattacken) kommen. Im Gegensatz zu Drogen sind beim Zucker allerdings keine direkten Wirkungen sichtbar. Man bekommt zum Beispiel keinen offensichtlichen Rausch. Die Suchtkomponente erschwert aber den Verzicht.

Ist die Lust auf Süsses demnach angeboren?
Die Vorliebe für Süsses scheint angeboren zu sein. Süsse Lebensmittel sind im Allgemeinen ungiftig und versprechen eine gewissen Kaloriendichte. Zudem schmeckt auch unsere erste Nahrung, die Muttermilch, durch den darin enthaltenen Milchzucker süsslich.

Kann man die Lust auf Süsses denn irgendwie drosseln?
Ja, die Geschmacksknospen auf der Zunge gewöhnen sich bei hohem Konsum an die süsse Nahrung und stumpfen ab. Wenn man die Süsse in der Nahrung reduziert, gewöhnt man sich wieder an weniger gesüsste Speisen. Nach einer gewissen Zeit wird die Süsse wieder als viel intensiver empfunden, die Sättigung setzt früher ein und die Einschränkung fällt leichter.

Ist der Konsum von Süssgetränken speziell problematisch?
Ja, gerade auf ihnen beruht die Empfehlung der WHO zur Zuckerreduktion. Die WHO sagt: «Der Konsum von Süssgetränken ist bei Erwachsenen und Kindern mit dem Risiko einer Gewichtszunahme verbunden». Mit Süssgetränken nimmt man in relativ kurzer Zeit eine grosse Menge an Zucker zu sich. Wichtig: Unter Süssgetränke fallen auch Fruchtsäfte und Smoothies, weil sie ebenfalls viel Zucker enthalten.

Ist für die gesundheitlichen Auswirkungen des Zuckers eher die Menge oder die Häufigkeit des Konsums relevant?
Beides. Regelmässiger hoher Zuckerkonsum hat negative Effekte auf die verschiedensten Organsysteme. Das fängt im Mund an, wo Zucker der Hauptverursacher für Karies ist und geht weiter mit den negativen Effekten auf den Stoffwechsel: Zucker begünstigt Übergewicht und Diabetes, schädigt die Gefässe und führt zu Bluthochdruck. Für die Entstehung von Karies spielt vor allem die Häufigkeit des Konsums eine Rolle. Zucker als Zwischenmahlzeit hat fatale Auswirkungen auf die Zähne. Für alle anderen Krankheiten ist die Menge entscheidend.

Kinder werden in der Werbung für zuckerhaltige Produkte besonders angesprochen. Schadet Zucker Kindern mehr als Erwachsenen?
Zucker ist grundsätzlich schlecht! Aber ja, Kinder sind besonders schutzbedürftig, da der eingenommene Zucker durch das geringere Körpervolumen schlechter verarbeitet werden kann. Gerade im Wachstum ist Zuckerkonsum ungünstig, weil in dieser Zeit Wachstumshormone den Stoffwechsel beeinflussen – mit Konsequenzen für das ganze Leben.

Sollten Eltern ihre Kinder gänzlich zuckerfrei ernähren?
«Gänzlich» ist in der heutigen Zeit schwierig. Aber auf jeden Fall stark zuckerreduziert sollte die Ernährung sein. Für mich als Mutter ist es wichtig, dass man sich der schädlichen Wirkung bewusst ist und Zucker kontrolliert konsumiert. In der Familie haben wir uns darauf geneinigt, dass es nur ein «Dessert» gibt. Etwas Süsses zwischendurch gibt es bei uns nicht.

Kann man den Zucker durch Süssstoffe ersetzen?
Zucker ist ein Luxusprodukt, das wir eigentlich nicht brauchen, und wenn, dann sollte er nur gezielt in geringen Mengen konsumiert werden. Im Moment nehmen wir einfach massiv zu viel Zucker zu uns. Es darf aber auch nicht das Ziel sein, den Zucker eins zu eins zu ersetzen. Vielmehr sollte man den süssen Geschmack reduzieren. Das, was dann noch übrig bleibt, können wir durch gesündere Alternativen ersetzen – und zwar mit einer Kombination davon. Erythrit und Xylit sind zwei interessante Kandidaten, da sie eine einzigartige Kombination von Eigenschaften besitzen: Sie haben praktisch keinen Effekt auf den Blutzuckerspiegel und das Insulin. Und sie enthalten keine Kalorien, haben aber dennoch eine sättigende Wirkung.

PD Dr. phil. II Anne Christin Meyer-Gerspach, PhD, ist stellvertretende Leiterin St. Clara Forschung AG und Leiterin der Forschungsgruppe «Übergewichts-, Diabetes- und Stoffwechselforschung»/«Chirurgische und gastroenterologische Forschung».

Zuckerfallen

Es ist gar nicht so einfach, zuckerhaltige Lebensmittel zu vermeiden. Denn Zucker kann auch in Lebensmitteln vorkommen, bei denen man es nicht vermutet. Man spricht von so genannten Zuckerfallen.

- **Versteckter Zucker: Sehr viele Fertigprodukte, von denen man es nicht erwartet, enthalten Zucker. Beispiele sind Fertigpizzen oder Salatsaucen.**
- **Angeblich gesunder Zucker, wie Agavensirup, Kokosblütenzucker, Honig: Letztlich bestehen sie alle aus Traubenzucker oder Fruchtzucker.**
- **Deklaration von Zucker: Es werden Synonyme verwendet, z.B. Traubenzucker, das ist aber nichts anderes als Dextrose und Glukose.**
- **Vermeintlich gesunde Produkte, von denen viele Menschen glauben, sie seien gesund, die jedoch sehr viel Zucker enthalten, z.B. Fruchtsäfte und Smoothies.**

Einführungskurse der Stiftung für SZPI

18. Mai 2022, Zürich	Eintägiger Vorkurs für SZPI ohne dentale Vorbildung
7./8. Juni 2022, Zürich	Zweitägiger Einführungskurs für SZPI

Info / Anmeldung: www.schulzahnpflege.ch/arbeiten-als-szpi/aus-und-weiterbildungskurse

9. Schweizerische Jahrestagung für SZPI

8. November 2022 in Olten

Alle Informationen unter: https://www.schulzahnpflege.ch/agenda/

Kurse in Luzern

Modul «Mundhygiene» 19. März 2022 08.30 – 11.45 Uhr	**1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «Der grosse Zahnputztag im Zoo»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Modul «Mundhygiene» 26. März 2022 08.30 – 11.45 Uhr	**2. Zyklus (3. – 6. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «Mundhygiene»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Modul «Beim Zahnarzt» 12. März 2022 19.00 – 22.00 Uhr	**1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «In der zahnärztlichen Praxis»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Modul «Beim Zahnarzt» 25. Mai 2022 08.30 – 11.45 Uhr	**2. Zyklus (3. – 6. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «In der zahnärztlichen Praxis»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Modul «Ernährung» 09. April 2022 08.30 – 11.45 Uhr	**1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «Ernährung und Zahngesundheit»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Modul «Ernährung» 07. Mai 2022 08.30 – 11.45 Uhr	**2. Zyklus (3. – 6. Schuljahr)** **Unterrichtseinheit «Ernährung und Zahngesundheit»** Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern
Kontaktperson für alle Kurse:	Monica Rölli / Verband Luzerner Schulzahnpflege VLSZ / vlsz@vlg.ch

Weitere Informationen und Kurse unter www.schulzahnpflege.ch/Agenda



Schul-Zahn-Bus

Terminkalender Schul-Zahn-Bus 2022

Januar 2022	
31.	6021 Emmenbrücke / LU
Februar 2022	
01.– 04.	6021 Emmenbrücke / LU
07.– 11.	1400 Yverdon-les-Bains / VD
16.– 17.	9240 Uzwil-Flawil SG / Uzwil HPV
21.– 24.	5734 Reinach / AG
28.	1207 Genf
März 2022	
01.– 04.	1207 Genf
07.– 11.	1207 Genf
14.– 17.	4142 Laufen / BL
23.– 25.	4566 Kriegstetten SO / Kreisschule HOEK
28.– 31.	Oberwallis / VS
April 2022	
01.	Oberwallis / VS
05.– 06.	4114 Hofstetten / SO
07.	4112 Flüh / SO

Einsätze mit dem Schul-Zahn-Bus (Schulzahnpflege) sind nicht öffentlich. Änderungen vorbehalten. Rufen Sie uns zur Sicherheit an: 061 415 66 45

SPONSOREN DER STIFTUNG FÜR SZPI

GABA Schweiz Spezialist für Mund- und Zahnpflege
Signal
Trisa OF SWITZERLAND
MIGROS
CURAPROX
ZAHNFREUNDLICH
PHILIPS sonicare
paro PROFIMED

PHILIPS

sonicare



Individuelles Design
dank der 8 enthaltenen, witzigen Aufkleber

Der Start in eine gesunde Putzroutine:

Philips Sonicare For Kids **Elektrische Schallzahnbürste**

- **Mehr Spass am Zähneputzen mit einer elektrischen Kinderzahnbürste**
- **Gründliche und sanfte Reinigung aufgrund der innovativen Schalltechnologie**
- **Fördert richtiges Putzen mit kindgerechter Ausstattung und innovativen Funktionen**



Interaktiver Putz-Trainer
begeistert Kinder für das Zähneputzen

innovation you