

Also

Tauschen Sie süße Getränke gegen Wasser bzw. Mineralwasser aus.

Sie schützen damit die Kinderzähne vor häufigen Zuckerangriffen und unterstützen so die

Zahngesundheit Ihrer Kinder!

Haben Sie noch Fragen?

Möchten Sie mehr zum Thema Zahngesundheit Ihres Kindes wissen?

Sprechen Sie uns gerne an.



Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Team Zahngesundheit
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Dr. Harald Pötter
Zahnarzt
Tel. 0541 501-2121
Fax: 0541 501-62121
Harald.Poetter@Lkos.de
www.landkreis-osnabrueck.de

Gesund beginnt im Mund

WASSER

Warum?



Warum Wasser?

Liebe Eltern,

Kinder spielen, turnen, denken, klettern, toben und schwitzen bei ihren Aktivitäten. Deshalb müssen sie genug trinken.

Ein Kindergartenkind sollte, je nach Alter, zwischen 0,5 und 1 Liter pro Tag trinken, ein Schulkind mindestens 1,5 bis 2 Liter. Nur so ist der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen.

Es kommt aber nicht nur darauf an, dass Ihr Kind trinkt, sondern was es trinkt.

Die besten Durstlöscher sind:
Wasser bzw. Mineralwasser

Trinkwasser aus der Leitung ist:

- **hygienisch einwandfrei**
- **regelmäßig kontrolliert**
- **überall verfügbar**
- **kostengünstig**

Wasser bzw. Mineralwasser enthält keinen Zucker.

Nicht nur die Menge des Zuckers in den Getränken ist für die Zähne problematisch, sondern auch, wie oft Ihr Kind täglich Zucker zu sich nimmt:



(Quelle: Fotolia | #107316114 | Urheber: ZoneCreative)

Kinder trinken eher kleine Mengen, dafür aber häufiger!

Achten Sie auf das richtige Getränk –

darum Wasser!

Trinkt Ihr Kind süße Getränke, bedeutet dies häufige Zuckerangriffe auf die Zähne. Gerade aber die Häufigkeit trägt zur Zerstörung der Milchzähne und des bleibenden Gebisses bei.

Der Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem im Mund:

Speichel spült, schützt und repariert den Zahnschmelz.

Dazu braucht er aber ausreichend

zuckerfreie Zeit!



(Quelle: Fotolia | #68640809 | Urheber: Tatyana Gladskih)