

Gesunde Kinderzähne im Urlaub So macht Mundpflege auch auf Reisen Spaß

München – Für viele Familien beginnt in den nächsten Wochen die schönste Zeit des Jahres: der Sommerurlaub. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt Tipps, wie Kinderzähne auf Reisen gesund bleiben.

Die beste Vorsorge für gesunde Kinderzähne im Urlaub beginnt bereits ein paar Wochen vor der Reise: mit einem Besuch beim Zahnarzt. Bei der Untersuchung wird die Mundgesundheit Ihres Kindes kontrolliert – so lassen sich Zahnschmerzen am Urlaubsort vermeiden.

„Zahnfreundlich“ naschen und Kaugummi kauen

Zum Urlaub gehören auch mal Süßigkeiten. Ob Eis oder Kuchen: Bieten Sie Ihrem Kind danach einen Zahnpflegekaugummi an, wenn keine Zahnbürste zur Hand ist. Falls Sie Süßes auf Vorrat mitnehmen, achten Sie darauf, dass es „zahnfreundliche“ Naschereien mit „Zahnmännchen“-Siegel sind. Damit gekennzeichnete Produkte enthalten keine zahnschädigenden Stoffe.

Beschäftigung für den Urlaub

Wenn es dem Nachwuchs bei langen Autofahrten oder Regenwetter im Urlaub mal langweilig wird, sorgt die BLZK für Abwechslung, über die sich auch die Zähne freuen: Sie können auf der Patientenseite zahn.de ein Ratebild ausdrucken. Es zeigt acht Situationen, die den Zähnen gut-tun oder eher schlecht für die Zahngesundheit sind. Beim Lösen des Rätsels können Sie mit Ihren Kindern ganz nebenbei über Mundpflege und zahngesunde Ernährung sprechen.

Eine weitere Beschäftigungsmöglichkeit: Drucken Sie auf zahn.de eine Malvorlage mit Tipps zum richtigen Zähneputzen aus. So lernen die Kleinen beim Ausmalen zum Beispiel gleich, wie viel Zahnpasta auf die Bürste gehört, wie die KAI-Technik funktioniert und dass man die Zahnbürste regelmäßig wechseln sollte. Die ausgemalten Putztipps können Sie dann am Urlaubsort im Bad aufhängen. So macht die Mundpflege Tag für Tag auch auf Reisen Spaß!

Erste Hilfe bei einem Zahnunfall

Im Urlaub sind bei Kindern oft Action und Abenteuer angesagt – da ist ein Zahnunfall schnell passiert. Dann ist es wichtig, richtig zu handeln, um den Zahn zu retten. Mit dem BLZK-Faltkärtchen zum Ausdrucken haben Sie auf Reisen immer eine Erste-Hilfe-Anleitung zur Hand.

Hier finden Sie die Dokumente als PDF zum Ausdrucken:

Die Dokumente „Wer weiß es: Was tut den Zähnen gut und was nicht? – Ratebild“, „Zahnunfall? Erste Hilfe-Tipps“ sowie die Malvorlage von „Jetzt ist Zahnputzzeit! – Spiegelaufkleber“ stehen im Online-Shop der BLZK unter shop.blzk.de zum kostenlosen Download und Ausdrucken zur Verfügung. Am einfachsten finden Sie sie, wenn Sie auf „Publikationen für Patienten“ und dann bei Themen auf „Kinder“ klicken.



Die Bayerische Landes Zahnärztekammer bietet das Ratebild, die Malvorlage und das Zahnunfall-Faltkärtchen zum kostenlosen Herunterladen und Ausdrucken an.

Grafik: BLZK

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landes Zahnärztekammer
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landes Zahnärztekammer.