



## Zahnarztbesuch in der Grundschule St. Martin

Vor den Pfingstferien war wieder ein besonderer Tag an unserer Grundschule: Die Kinder der Grundschule St. Martin bekamen Besuch vom Schulzahnarzt Dr. Kunze!

Mit viel Freude und Neugier empfingen die Schülerinnen und Schüler den Zahnexperten, der nicht nur für gesunde Zähne sorgt, sondern auch viel Spannendes rund um das Thema Zahngesundheit zu erzählen hatte.

### **Zähneputzen wie die Profis- Die KAI- Methode**

Im Mittelpunkt des Besuchs stand die KAI- Zahnputzmedthode- ein einfache und effektive Technik, mit der Kinder lernen, ihre Zähne richtig zu putzen: **KAI** steht für **K**auflächen, **A**ußenflächen und **I**nnenflächen - in genau dieser Reihenfolge sollten die Zähne geputzt werden:

- K wie Kauflächen: Als erstes werden die Kauflächen der Backenzähne kräftig gesäubert.
- A wie Außenflächen: Danach folgen die Außenflächen- dabei am besten in kleinen, kreisenden Bewegungen putzen.
- I wie Innenflächen: Zum Schluss werden die Innenflächen von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Herr Dr. Kunze machte die Bedeutung einer gesunden Ernährung für schöne, starke Zähne deutlich. Er erklärte, dass zuckerhaltige Süßigkeiten und Limonaden den Zähnen schaden können, weil sie Karies verursachen. Stattdessen sollten die Kinder viel Obst, Gemüse, Milchprodukte und Wasser trinken. Diese Lebensmittel helfen, die Zähne stark zu halten und das Zahnfleisch gesund zu bleiben.

Zum Abschluss gab es noch eine kleine Überraschung: Die Kinder durften ihre eigene kleine Zahnbürste, eine Zahnpaste sowie einen Radiergummi mit nach Hause nehmen und bekamen Tipps, wie sie ihre Zähne auch zu Hause richtig pflegen können. Alle waren begeistert und haben viel Neues gelernt!

Der Besuch vom Zahnarzt hat gezeigt, wie wichtig es ist, auf die eigene Zahngesundheit zu achten. Mit Spaß und guten Tipps können die Kinder nun ihre Zähne richtig pflegen und gesunde Ernährung in ihren Alltag integrieren. So bleiben ihre Zähne auch in Zukunft stark und schön! Vielen Dank an das Team von Herrn Dr. Kunze!

