

## Also

Tauschen Sie süße Getränke gegen Wasser bzw. Mineralwasser aus.

Sie schützen damit die Kinderzähne vor häufigen Zuckrangriffen 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

**GESUNDHEITSDIENST**  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



OSNABRÜCK®

## Gesund beginnt im Mund

### WASSER

Warum?



Titelfoto: Fotolia | #168599903 | Urheber: unclepodger

## 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)