

Zahnpflege erhält das Lächeln

Schüler des Warndtgymnasiums machten bei Aktion „Schöne Zähne - cool“ mit

Die Fünft- und Sechsklässler des Warndtgymnasiums in Geislautern waren zunächst skeptisch, als sie der Zahnärztin Sabine Schäfer lauschten. Doch schnell machten die Schüler begeistert mit.

Von SZ-Mitarbeiter
Horst Lange

Geislautern. „Schöne Zähne - cool“ hieß das Motto eines Unterrichtstages, den die Volkshochschule Völklingen innerhalb des Projektes „Völklingen lebt gesund“ den Fünftklässler des Warndt-Gymnasiums und der Klasse 6.3 anbot. Als Frau vom Fach war die Zahnärztin Sabine Schäfer aus Geislautern vor Ort. Sie betreut seit mehr als fünf Jahren ehrenamtlich dieses Zahn-Projekt und freut sich, wenn es ihr gelingt, den zehn- bis zwölfjährigen Schülern Einblicke in die Zahngesundheit zu vermitteln.

Schließlich sei, so Sabine Schäfer, ein schönes Lächeln mit gepflegten Zähnen auch ein wichtiger Karrierefaktor, steigere die Attraktivität und gäbe letztlich auch ein Stück Lebensqualität. Schon unsere Vorfahren hätten, berichtet die Zahnärztin, ihre Probleme mit den Zähnen gehabt. Nicht umsonst hätten auf den Bildern alter Meister die meisten Menschen bestenfalls ein zaghaftes Lächeln wie Mona Lisa auf dem Antlitz, weil sie sich einfach wegen ihrer schlechten und faulen Zähne geschämt hätten.

Die berühmte Karies sei jedoch eine reine Zivilisationskrankheit, hervorgerufen durch fehlendes Zähneputzen und dem Vertilgen von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken. „Wisst Ihr, dass in einem Liter Cola 36 Stücke Würfelzucker enthalten sind?“



Zahnärztin Sabine Schäfer (rechts) zeigt den Jugendlichen Erik Riefer, Cagla Erdogan und Nele Funks (von links) wie man richtig Zähne putzt.

Foto: Jena!

fragte Sabine Schäfer die aufmerksamen Kinder und erntet ungläubiges Staunen. Oft sei bei den Kindern mit Beginn der Pubertät zwar ein verstärktes Reinlichkeitsstreben mit wahren Duschorgien feststellbar, sagt Sabine Schäfer, doch im selben Zug ändere sich das Zahnbewusstsein zum Negativen.

„Zur richtigen Mundhygiene gehört auch die richtige Ernährung“, gibt die Zahnärztin den Jungen und Mädchen mit auf den Weg. „Besser mal ungesüßten Tee als klebrig-süßen Eistee trinken“, empfiehlt sie. Wichtig seien auch Fluoride, die im Speisesalz und natürlich auch in der Zahnpasta ent-

halten seien. Zur individuellen Prophylaxe gehören natürlich auch der zweimalige Besuch beim Zahnarzt im Jahr und das Versiegeln der Zähne, um damit den Karieserregern das Eindringen in den Zahnschmelz zu erschweren.

Nach anfänglicher Skepsis und Scheu machten die Kinder begeistert mit. Nach dem Lutschen der Plaquefärbetabletten herrschte große Heiterkeit, als Zähne und Zunge sich - je nach Plaquebelag - von hell- bis dunkelblau färbten. Nach so viel Theorie durfte die Praxis natürlich nicht fehlen. Am künstlichen Gebissmodell führte Sabine

Schäfer die KAI-Technik vor - erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen putzen. Mit der elektrischen Zahnbürste ging es schließlich den Zahnbelägen zu Leibe: Zwei bis drei Minuten wurde kräftig geschrubbt, und jedermann lachte sich danach mit strahlendem Lächeln an. Zum Schluss hatte die Zahnspezialistin auch Ratschläge für die Schüler parat. Nicht zuletzt seien der Gebrauch von Zahnseide und Zahnpflegekaugummi ohne Zucker Garanten dafür, dass die zweiten Zähne für die meisten auch die letzten bleiben.



Im Internet:
www.voelklingen-lebt-gesund.de