

## **Zahnfreundliche Schultüte – gewusst wie!**

**ZÄKWL und KZVWL geben sieben Tipps, wie eine (zahn)gesunde Schultüte aussehen kann.**

**Ort, 04. Juli 2024**

Das neue Schuljahr startet bald und damit für viele Kinder die Einschulung. Viele Familien planen die Schultüte und fragen sich, wie man diese am besten füllt. Die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe (ZÄKWL) und die Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) geben sieben hilfreiche Tipps, wie eine zahnfreundliche Schultüte aussehen und Karies vermieden werden kann.

Jost Rieckesmann, Präsident der ZÄKWL: „Naschen muss mal erlaubt sein, aber die Gesundheit der Kinder sollte auch beim Befüllen der Schultüte nicht außer Acht gelassen werden. Neben den klassischen Süßigkeiten gibt es zahnfreundliche Alternativen, die Sie an dem weißen Zahnmännchen mit Schirm in einem roten Quadrat erkennen. Frisches Obst oder naturbelassene Nussmischungen sind ebenso eine gute Idee für die Schultüte.“

Dr. Holger Seib, Vorstandsvorsitzender der KZVWL: „Es gibt viele Möglichkeiten für eine Schultüte die Kinder begeistert und auch zahnfreundlich ist. Kinder freuen sich zum Beispiel ebenso über ein buntes Lineal oder neue Stifte. Eine Brotdose mit zahnfreundlichen Snacks und eine Trinkflasche für die Pausen sind ebenfalls tolle Geschenke zum Schulstart.“

### **Sieben Tipps der Experten:**

1. Weniger Süßigkeiten: Verzichten Sie auf zu viele süße Leckereien in der Schultüte. Eine kleinere Auswahl an zuckerarmen oder zuckerfreien Produkten ist vollkommen ausreichend.
2. Gesunde Alternativen: Setzen Sie auf gesunde Alternativen wie frisches Obst oder ungewürzte Nussmischungen.
3. Wasser statt Limonade: Statt Limonade oder süßen Softdrinks, packen Sie doch eine neue Trinkflasche mit in die Schultüte. Einfach mit Wasser oder kaltem Tee füllen, frische Früchte dazu und fertig ist eine zahnfreundliche Erfrischung.
4. Rechtzeitig planen: Planen Sie die Schultüte rechtzeitig, um nicht in Zeitdruck zu geraten und vielleicht doch zu ungesunden Alternativen zu greifen.
5. Neue Zahnbürste: Eine neue Zahnbürste in der Lieblingsfarbe oder mit dem Lieblingsmotiv des angehenden Schulkindes passt ebenfalls gut in die Schultüte. Bis Kinder richtig die Schreifschrift beherrschen, putzen Eltern am besten immer noch vor oder nach. Erst dann ist die Feinmotorik so ausgebildet, dass richtig geputzt wird.

6. Spielzeug und Bücher: Ergänzen Sie die Schultüte um Spielzeug, Bücher oder passendes Schulmaterial. Auch eine schön gestaltete Zahnaufbewahrungsbox ist denkbar, denn ab dem 6. Lebensjahr startet in der Regel der Zahnwechsel von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen.
7. Stundenplan: Ein Stundenplan hilft, den neuen Schulalltag zu organisieren. Nutzen Sie gerne die kostenfreie Vorlage der zahnärztlichen Körperschaften:  
[www.zahnaerzte-wl.de/stundenplan](http://www.zahnaerzte-wl.de/stundenplan)