

## **Zahnfreundliche Schultüte – so geht’s richtig!** **Zahnärzteschaft gibt sieben praktische Tipps für einen gesunden Schulstart**

Münster, 7. Juli 2025

Die Einschulung ist für Kinder und Familien ein ganz besonderer Tag und eine liebevoll gefüllte Schultüte darf dabei nicht fehlen. Doch wie lässt sich der Inhalt kindgerecht und zugleich zahnfreundlich gestalten? Die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe (ZÄKWL) und die Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) geben hilfreiche Tipps, wie sich eine zahnfreundliche Schultüte gestalten lässt und dabei Karies keine Chance bekommt.

**Dr. Gordan Sistig**, Präsident der ZÄKWL, betont:

„Naschen darf natürlich sein, aber bitte in Maßen. Auch beim Befüllen der Schultüte sollte die Zahngesundheit der Kinder mitgedacht werden. Neben klassischen Süßigkeiten gibt es zahlreiche zahnfreundliche Alternativen. Diese erkennen Sie am Logo mit dem weißen Zahnmannchen unter einem Schirm im roten Quadrat. Auch frisches Obst oder ungesalzene Nüsse sind eine gute Alternative.“

**Dr. Holger Seib**, Vorstandsvorsitzender der KZVWL, ergänzt:

„Eine Schultüte sollte Kindern große Freude bereiten. Neben gesunden Snacks machen auch praktische Dinge wie neue Stifte oder eine schöne Brotdose mit zahnfreundlichem Inhalt den Schulstart besonders.“

### **Sieben zahnfreundliche Tipps für die Schultüte:**

- 1. Süßes – aber mit Maß:**  
Weniger ist mehr. Statt zu vieler süßer Leckereien lieber auf eine kleine Auswahl zuckerarmer oder zuckerfreier Produkte setzen.
- 2. Gesunde Alternativen wählen:**  
Frisches Obst, ungesüßte Trockenfrüchte oder naturbelassene Nussmischungen sind nicht nur lecker, sondern auch gut für die Zähne.
- 3. Trinkflasche statt Zuckergetränk:**  
Eine neue Trinkflasche, gefüllt mit Wasser oder ungesüßtem Tee und etwas frischem Obst, ist eine clevere und zahnfreundliche Erfrischung.
- 4. Rechtzeitig planen:**  
Wer frühzeitig über die Inhalte der Schultüte nachdenkt, greift seltener aus Zeitmangel zu ungesunden Standardlösungen.
- 5. Zahnbürste mit Lieblingsmotiv:**  
Eine neue Zahnbürste in der Lieblingsfarbe oder mit einem beliebten Motiv ist nicht nur praktisch, sondern motiviert auch zum Zähneputzen. Übrigens: Solange Kinder noch nicht flüssig schreiben können, sollten Eltern regelmäßig nachputzen – denn die Feinmotorik reicht oft noch nicht fürs gründliche Putzen aus.
- 6. Spiel und Spaß:**  
Auch kleine Spielsachen, Bücher oder Schulmaterialien sind willkommene Überraschungen. Eine hübsche Zahnaufbewahrungsbox für die bald ausfallenden Milchzähne macht die Schultüte besonders.
- 7. Stundenplan zum Schulstart:**  
Ein übersichtlicher Stundenplan hilft beim Einstieg in den neuen Alltag. Eine kostenfreie Vorlage der zahnärztlichen Körperschaften gibt es unter:

🔗 [www.zahnaerzte-wl.de/stundenplan](http://www.zahnaerzte-wl.de/stundenplan)