



PRESSEMITTEILUNG

Zum Start der Freiluftsaison 2016:

Cooler Sportler haben starke Zähne

Kinderzahnärzte werben für regelmäßiges Putztraining / mit ungesüßten Getränken und individuellem Mundschutz auch beim Sport punkten

(Oldenburg/Berlin, 25.05.2016) Wer im Sport Profi werden will, muss trainieren. So ist das auch mit der Zahnpflege. „Nur wer sich viel Zeit nimmt für seine Zähne, das Putzen regelmäßig übt, kann ein Putzprofi werden“, sagt die Oldenburger Kinderzahnärztin drs. Johanna Maria Kant. Die Präsidentin des Bundesverbands der Kinderzahnärzte (BuKiZ) wirbt zum Beginn der Freiluftsaison dafür, dass Kinder und Jugendliche auch beim Sport gut auf ihre Zähne achten. Neben der richtigen Putztechnik empfiehlt sie, einen großen Bogen um gesüßte Durstlöscher zu machen und das Gebiss der jungen Sportler mit einem gut sitzenden Mundschutz vor Verletzungen zu bewahren – starke Zähne sind cool.

Gesunde Zähne ein Leben lang

Wer regelmäßig seine Zähne putzt und kontrollieren lässt, hilft diesen, gesund zu bleiben und muss keine Angst vor „Löchern“ haben. „Der Zahnarzt und sein Team können Dir bei einem Prophylaxe-Besuch zeigen, wie du Dir am besten die Zähne putzt und was Du sonst noch machen kannst, um Deine Zähne gesund zu erhalten“, rät die BuKiZ-Präsidentin gerade den Sechs- bis Zwölfjährigen. In diesem Alter sollte besonders auf die Reinigung der nachwachsenden bleibenden Zähne geachtet werden. „Gesunde Zähne ein Leben lang“ ist das Ziel der Kinderzahnärzte.

Sieger setzen auf ungesüßte Drinks

Wer viel Sport macht, muss viel trinken. Aber: Wer süße Sachen trinkt, bekommt oft noch mehr Durst. Der BuKiZ warnt vor Fruchtschorlen, „Sportgetränken“ und „Wasser mit Geschmack“. Darin verstecken sich oft viel Zucker, aber auch Säuren, die die Zähne angreifen. „Wasser ist das Beste, um Deinen Durst zu löschen. Wenn Du auf Geschmack nicht verzichten möchtest, nimm ungesüßten Rooibos- oder Kräutertee am besten eisgekühlt in der Thermoflasche mit“, empfiehlt Kant.

Mit Mundschutz hat Du die Nase vorn

Nicht nur im Kampfsport, sondern auch bei Fußball, Basketball oder Hockey ist die Verletzungsgefahr hoch. Deshalb sollte der Nachwuchs nicht nur mit Schienbeinschützern, sondern auch mit individuellem Mundschutz aufs Spielfeld gehen, der sogar über Brackets und Spangen getragen werden kann. „Sei cool und mach mit. Schütz Dich und Deine Zähne beim Training und beim Punktspiel“, empfiehlt der BuKiZ. Die Kinderzahnärzte unterstützen in diesem Jahr den „Lamborghini U12-Fussballcup“, der am 28. Mai im Berliner Sportpark Staaken ausgetragen wird.

Pressekontakt/Interviewanfragen: drs. Johanna Maria Kant, mobil 0163-2056601
Mehr Information: www.bukiz.de + www.scstaaken-fussballcup.de