

Liebe Eltern,

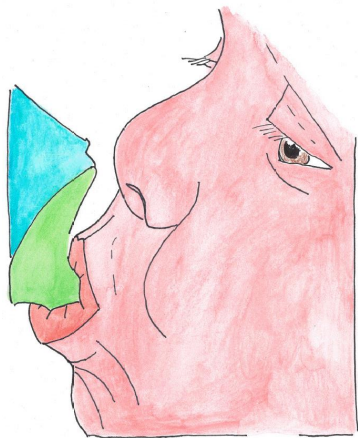
Trinkflaschen mit Saugventil gibt es in vielen bunten Farben und mit angesagten Motiven. Sie sind einfach zu handhaben und laufen selten aus. Darum sind sie bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt.

Dennoch gibt es gute Gründe, Kinder aus **offenen Bechern und Flaschen** trinken zu lassen.



Falsches Schlucken

Aus Trinkflaschen mit Ventil wird nicht im eigentlichen Sinn getrunken. Es wird **gesaugt**. Dabei schluckt das Schulkind wie ein Baby, das gestillt wird oder die Flasche bekommt.

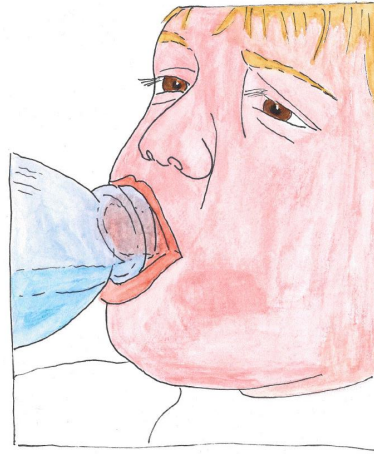


Falsches Schlucken

Beim Saugen wird die Zunge nach **unten** gedrückt. Sie bewegt sich dabei **vor und zurück**.

Richtig Schlucken muss gelernt werden

Zungen-, Wangen- und Lippenmuskulatur sind bei Schulkindern, die überwiegend aus offenen Bechern und Flaschen trinken, meist gut eingespielt.



Richtiges Schlucken

Die Zungenspitze bleibt **oben** am Gaumen. Die Zungenmuskulatur bewegt sich **wellenförmig**.

Falsches Schlucken verursacht Probleme

Bei dauerhaftem Saugen wird die gesamte Mundmuskulatur kraftloser. Die Kinder gewöhnen sich an, vorwiegend durch den **Mund zu atmen**.

- Das Blut wird dadurch schlechter mit Sauerstoff versorgt. Die Kinder können sich weniger lang konzentrieren und **ermüden** schneller.
- Außerdem nimmt das Risiko für **Erkältungskrankheiten** zu, weil die Schleimhäute schneller austrocknen.

Eine schwächere Zungenmuskulatur kann zu weiteren Problemen führen.

- Die Kinder können **Sprechstörungen** entwickeln: Sie sprechen dann einige Laute nicht deutlich aus.
- Manche Kinder **verschlucken** sich auch häufiger beim Essen und Trinken. Sie wirken „kau-faul“.

Dauersaugen ruft Karies hervor

Durch **zuckerhaltige Getränke** wie Limonade, Eistee und Fruchtsaft in Ventilflaschen, kann eine extrem **aggressive Karies** entstehen.



Saugventile sind hygienisch fragwürdig

Durch wiederkehrendes Nuckeln können sich **Keime** im Saugventil **vermehren**. Vom Kauen wird das Saugventil mit der Zeit rissig und porös. Schmutz und Keime können sich leichter anhaften.

Für Zuhause

Lassen Sie Ihr Kind immer aus einem offenen Becher trinken.

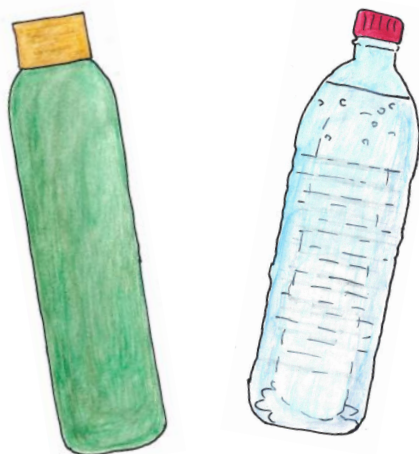
Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee sind dabei die idealen Durstlöscher, die Ihr Kind zwischendurch immer trinken kann.



Da auch Fruchtsaftchorlen viel Zucker enthalten, sollten sie nur zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden.

In der Schule und unterwegs

Für die Schule und in der Freizeit eignen sich nachfüllbare Trinkflaschen **ohne Ventil**. Auch sie gibt es in vielen kindgerechten Farben und Motiven. Alternativ kann eine kleine Mineralwasserflasche mit **Drehverschluss** mitgenommen werden.

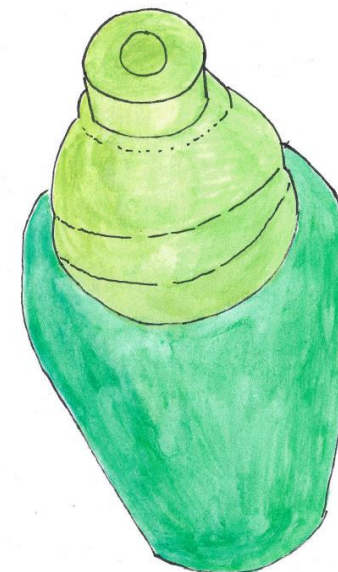


Besuchen Sie gerne unsere Homepage:
www.zahngesundheit-en.de



Impressum:
Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
zahngesundheit@en-kreis.de

Trinken aus Ventilflaschen Ist das gut?



Elterninformation für
Grundschul Kinder