

## Liebe Eltern,

Trinkhilfen sind farbenfroh und für Kinder ansprechend gestaltet. Sie sind leicht zu benutzen 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.

## Übung macht den Meister

Sobald Ihr Kind ohne Hilfe aufrecht sitzt, können Sie das Trinken aus dem Becher **so oft wie möglich** mit ihm üben.

Die Mundmuskulatur ist bei Kindern, die aus offenen Bechern trinken, meist **gut eingespielt**. Sie verschlucken sich nur selten und können zudem gut einschätzen, wieviel Flüssigkeit mit einem Schluck getrunken werden kann.



## Saugen statt trinken

Damit beim Trinken oder Umkippen nichts daneben geht, haben Trinkhilfen ein **Ventil** oder eine **stark verkleinerte Öffnung**. Daher wird aus ihnen **nicht** im eigentlichen Sinn getrunken. Kinder **saugen** daran. Oft nuckeln die Kinder länger an der Trinkhilfe, als zum Durstlöschen notwendig ist.



Ob Ihr Kind an einer Trinkhilfe saugen muss, finden Sie ganz leicht heraus: Drehen Sie die Trinkhilfe einfach um. Wenn keine Flüssigkeit oder nur Tröpfchen herauslaufen, muss Ihr Kind beim Trinken saugen.



## Warum ist häufiges Saugen schädlich?

- Durch dauerhaftes Saugen wird die Mundmuskulatur kraftloser. Die Kinder fangen an, durch den **Mund zu atmen**. Dadurch nehmen sie weniger Sauerstoff auf. Das lässt sie schneller ermüden.
- Außerdem nimmt das Risiko für **Erkältungskrankheiten** zu, weil die Schleimhäute austrocknen.
- Manche Kinder **verschlucken** sich häufiger beim Essen und Trinken. Sie wirken „kau-faul“.
- Werden **zuckerhaltige Getränke** wie Limonade, Eistee, Fruchtsaft und Fruchtsaftschorle in die Trinkhilfe gefüllt, kann eine extrem **aggressive Karies** entstehen.



## Trinken zu Hause

Lassen Sie Ihr Kind zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch aus einem **offenen Becher** trinken.

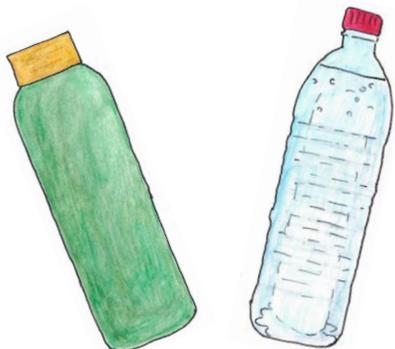
Es macht nichts, wenn es anfangs weniger aus dem Becher trinkt als aus der Trinkhilfe. Es braucht etwas Zeit, bis Kinder sich die Vorliebe für Nuckeln und Saugen abgewöhnen.

Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee sind ideale Durstlöscher, die Ihr Kind **immer** trinken kann. Zuckerhaltige Getränke sollten **nur** zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden.

## Trinken unterwegs

Wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind, können Sie **nachfüllbare** Trinkflaschen **ohne Ventil** mitnehmen. Auch sie gibt es in kindgerechten Farben.

Alternativ können Sie kleine Mineralwasserflaschen **mit Drehverschluss** verwenden.



Besuchen Sie gerne unsere Homepage:  
[www.zahngesundheit-en.de](http://www.zahngesundheit-en.de)

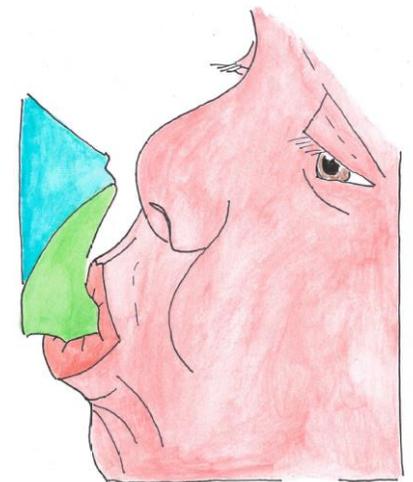


### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm  
[zahngesundheit@en-kreis.de](mailto:zahngesundheit@en-kreis.de)



# Braucht mein Kind eine Trinkhilfe?



Elterninformation