

# Familiengesundheitspaten

FEBRUAR 2018



## Warum sind gesunde (Milch-)zähne so wichtig?



Obwohl Milchzähne noch im Kindesalter ausfallen, kommt ihnen doch eine hohe Bedeutung zu. Als ‚Platzhalter‘ der bleibenden Zähne sorgen sie für ein gesundes Kieferwachstum und helfen auch bei der Sprachentwicklung.

Für ein gesundes Aufwachsen eines Kindes spielt die Mundgesundheit eine wichtige Rolle. Mit der richtigen Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn, einer zahngesunden Ernährung, dem regelmäßigen Zahnarztbesuch und der Verwendung einer altersentsprechend fluoridierten Zahnpasta werden die Grundlagen für gesunde Zähne gelegt.

Hartnäckig hält sich jedoch der Glaube, dass Milchzähne unwichtig sind, da sie sowieso ausfallen. Das ist jedoch falsch. Werden sie nicht ausreichend gepflegt, können die bleibenden Zähne bereits im Keim geschädigt werden. Kranke Milchzähne übertragen ihre Bakterien, noch bevor die bleibenden Zähne voll entwickelt und durchgebrochen sind. So können auch andere, noch gesunde Zähne infiziert werden. Deshalb gilt: Milchzähne mit Karies sofort behandeln lassen!

Geschieht dies nicht und fällt dadurch der Milchzahn zu früh aus, kann das zu einer Verschiebung der Zahnstellung führen. Die Milchzähne sind daher unerlässlich für ein gesundes Kieferwachstum eines Kindes. Aber auch für die Sprachentwicklung, eine

unbeschwerter Nahrungsaufnahme und für das soziale Miteinander werden gesunde Milchzähne gebraucht. Sind Milchzähne sichtbar von Karies betroffen oder hat das Kind Mundgeruch durch Karies besteht die Gefahr, dass ein Kind von anderen gehänselt oder sogar ausgegrenzt wird.

Im Auftrag der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege des Freistaates Sachsen unterstützen Patenschaftszahnärzte Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer auf dem Weg zu dauerhaft gesunden Zähnen. Mit Besuchen in Kindereinrichtungen und Schulen legen sie so früh wie möglich das Fundament für eine langfristige Mundgesundheit. Sie weihen die Kinder in die „Geheimnisse“ der täglichen Zahnpflege und einer zahngesunden Ernährung ein. Darauf hat jedes Kind in Sachsen einen Rechtsanspruch. § 21 im Fünften Sozialgesetzbuch regelt die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe für Kinder und Jugendliche bis zum 12. bzw. 16. Lebensjahr.

Von Birte Bittner, Geschäftsführerin der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege des Freistaates Sachsen e. V.

### TERMINE

#### FAMILIENGESUNDHEITSPATEN DRESDEN

**21.03.2018** » 18.00–20.00 Uhr  
Eltern-Patenweiterbildung zum Thema „Zahngesundheit“

**08.05.2018** » 18.00–20.00 Uhr  
Patenstammtisch mit Dr. Reichert

**15.06.2018** » 18.00–24.00 Uhr  
Dresdner Lange Nacht der Wissenschaften

#### FAMILIENGESUNDHEITSPATEN GÖRLITZ

**28.04.2018** » 10.00–12.00 Uhr  
Patenstammtisch

**15.05.2018** » 17.00–19.00 Uhr  
Erste Supervision

**26.05.2018**  
FAIR-wandeln (Kinderfest in Görlitz auf dem Lutherplatz)

**16.06.2018** » 9.00–16.00 Uhr  
Patenweiterbildung zum Thema „Erste Hilfe am Kind“

## LAGZ SACHSEN

Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege des Freistaates Sachsen e. V.

Gesunde Zähne von Anfang an

Kontakt:

Tel.: 0351-8066330

www.lagz-sachsen.de

Am 21. März findet bei den Familiengesundheitspaten eine Weiterbildung für Eltern und Patinnen zum Thema „Zahngesundheit bei Säuglingen und Kleinkindern“ statt. Anmeldung unter: familienpaten@carusconsilium.de

Ein Projekt der Carus Consilium Sachsen GmbH, dem Städtischen Klinikum Görlitz gGmbH und dem Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz. Die Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

# Rüblhäuschen – ein Rezept fürs Osternest



## Zutaten für vier Häschen:

- 200 g Mehl (Type 1050)
- 50 g gemahlene Mandeln
- ½ Packung Trockenhefe
- ca. 80 ml weißer Traubensaft
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Möhre
- 1 Eigelb
- Pinienkerne für die Schnurrhaare
- Rosinen für Augen und Nase

## Zubereitung:

15 min./30 min. Ruhen/20 min. Backen;  
Pro Stück ca. 385 kcal, 10g Eiweiß,  
20 g Fett, 40g Kohlenhydrate

1. Das Mehl mit den Mandeln und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Den Traubensaft erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Salz hinzufügen.
2. Die Möhre waschen und fein reiben. Die Möhrenraspel unter die Saft-Butter-Mischung rühren. Den Mix zum Mehl gießen und so lange miteinander verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig vier Häschen formen: je eine flach gedrückte Teigkugel als Körper, aus kleineren Teigkugeln Beine, Arme und Kopf mit Öhrchen.
4. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Hasen damit einpinseln. Aus Rosinen die Augen und Schnäuzchen, aus Pinienkernen die Schnurrhaare legen. Das Blech mit den Häschen in den kalten Backofen (Mitte) schieben, 200 Grad einstellen und die Häuschen darin 20 Minuten goldbraun backen.

## Themenstammtische

Eine der wichtigsten Veranstaltungen bei den Familiengesundheitspaten sind die Patenstammtische.

Hier tauschen sich die Patinnen vier Mal im Jahr in ungezwungener Atmosphäre zu den verschiedensten Themen, rund um die Patenschaft und darüber hinaus, aus. Sie werden dabei, schon seit Projektstart in Dresden, sehr engagiert von PD Dr. Jörg Reichert betreut.

Gemeinsam mit einigen Patinnen und PD Dr. Reichert hat die Projektkoordinatorin Susanne Eggert das Konzept der Stammtische nun noch mehr an die Bedarfe der Ehrenamtlichen angepasst. Zukünftig werden regelmäßig „Themenstammtische“ stattfinden, zu den Profis aus verschiedensten Bereichen eingeladen werden. Im Gegensatz zu den Patenweiterbildungen, die eher theoretisch angelegt sind, sollen diese Veranstaltungen den

Austausch mit Fachkräften im Dialog ermöglichen. Die Themen werden von den Patinnen angeregt.

Mitte Oktober des letzten Jahres fand in Dresden der erste Themenstammtisch statt. Jens Unger von der Hebammenpraxis Unger hat die Patinnen unter dem Motto: „Update Babypflege“ auf den neuesten Stand im Bereich der nötigen und vielleicht wenigen wichtigen Babypflegerituale und -utensilien gebracht.

Weitere Themenstammtische sind in Dresden geplant, zum Beispiel zum Thema „Regulationsstörungen bei Säuglingen/Prävention Schütteltrauma“, fachlich unterstützt durch die Familienhebamme Ramona Blümel.

## Kontakt

Carus Consilium Sachsen GmbH, Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Ansprechpartnerinnen: Susanne Eggert, Kerstin Roch  
Telefon: 0351/458-3814, E-Mail: familienpaten@carusconsilium.de  
www.carusconsilium.de, www.familiengesundheitspaten.de

## BUCHTIPP

### VON DER STILLZEIT BIS ZUM KLEINKINDALTER – DAS GROSSE GU KOCHBUCH FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Im letzten Jahr gab es in Dresden zum Thema „Menschenjunges – gemeinsam fröhlich essen“ einen interessanten Workshop für Familien und Patinnen. Wir haben Dozentin Jana Felber um Literaturtipps zum Thema gebeten und sie hat uns unter anderem „Das große GU Kochbuch für Babys und Kleinkinder“ von Dagmar von Cramm empfohlen. Das Buch zeichnet sich vor allem durch einen gelungenen Mix aus Ratgeber und Kochbuch aus, mit Rezepten von der Stillsuppe bis hin zum Geburtstagskuchen. Es gibt Rezepte für den ersten Brei, aber auch Rezepte für die Mama und ihr Baby sind hier zu finden. Die Tipps im Ratgeberteil sind nicht nur interessant für Ersteltern, auch erfahrene Kinderköche können hier noch was lernen, zum Beispiel welche Hausmittel beim kranken Kind helfen oder was man im Wochenbett im Vorrat haben sollte.



Hat jemand Lust, die niedlichen Osterhasen aus dem Buch (Rezept links), nachzubacken? Wir freuen uns auch über Bilder.

Autorin: Dagmar von Cramm  
Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten  
ISBN: 978-3-8338-6261-8  
Preis: 19,99 Euro