

# Wie man die Zähne gesund hält

**Hauzenberg.** Wie halte ich meine Zähne gesund? Dieser Frage ging Zahnarzt Dr. Niko Erhard mit allen fünften und sechsten Klas-

sen der Realschule auf den Grund. Die Heranwachsenden waren teilweise schockiert, als Erhard ihnen veranschaulichte, wie viel Zucker in Lebensmitteln steckt wie Nutella, Milchschnitte, Limo und Ketchup. Er ging auch auf die Bedeutung von

Zahnpflegeartikeln ein wie Zahnseide, Zahnpasta und Interdentalbürsten. Auch die Wirkung von Fluorid, das in vielen Zahnpasten enthalten ist, wurde erläutert. Im Anschluss erarbeite Dr. Erhard mit den Schülern, was zu tun ist, wenn ein Zahnunfall passiert und erörterte drei Möglichkeiten der Zahnrettung. Zum Abschluss wurde die Thematik der Zahnspange aufgegriffen.



**Mit Hilfe** eines Modells zeigte Dr. Niko Erhard, wie Zähne richtig geputzt werden.

– Foto: RSH

– red