PRESSEMITTEILUNG

2026-10-16 | Nr. 305

Altmarkkreis Salzwedel



Tag der Zahngesundheit 2026: „Gesund beginnt im Mund- Kau dich fit!“

Kinder- und Jugendzahnärztliche Dienst vermittelte spielerisch Wissenswertes zur Zahngesundheit

Altmarkkreis Salzwedel, 16.10.2026: Seit 1991 findet jährlich am 25. September der Tag der Zahngesundheit statt. Das diesjährige Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ rückt die Bedeutung der Kaufähigkeit für Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Lebensalter in den Mittelpunkt.

Unsere Ernährung beeinflusst die Mundgesundheit maßgeblich. Stark zuckerhaltige, säurehaltige und hochverarbeitete Lebensmittel können Zähne und Zahnhalteapparat schädigen. Gutes Kauen hingegen zerkleinert die Nahrung, unterstützt die Verdauung und trainiert die Zungen-, Lippen- und Kiefermuskulatur. Gerade bei Kindern trägt dies auch zur Sprachentwicklung bei. Zudem fördert Kauen die Durchblutung bestimmter Hirnareale.

Anlässlich des Aktionstages lud der Kinder- und Jugendzahnärztliche Dienst (KJZÄD) des Amtes für Verbraucherschutz und Gesundheit Kinder der Kitas „Krümelkiste“ und „Zwergenland“ sowie Schülerinnen und Schüler der Grundschule „Otto Reutter“ aus Gardelegen in den Rathaussaal ein.

Dort begeisterte die Gesundheitspuppenbühne mit ihrem Stück über Karius und Baktus, die im Mund von Jens ihr Unwesen treiben und für Löcher in den Zähnen und Zahnschmerzen sorgen. Die Kinder fieberten mit, sangen, klatschten und beantworteten Fragen. Besonders die Seifenblasen, die beim Zähneputzen aus Jens’ Mund aufstiegen, sorgten für staunende Gesichter. Zum Abschluss gab es für alle Kinder, die begleitenden Erzieherinnen und Lehrkräfte sowie die Mitwirkenden der Gesundheitspuppenbühne eine Überraschung vom KJZÄD.

Die unterhaltsame und kindgerechte Aufführung vermittelte eine klare Botschaft: Jeder kann selbst etwas für gesunde Zähne und das eigene Wohlbefinden tun. Dazu gehören mindestens zweimal tägliches Zähneputzen, regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sowie eine ausgewogene Ernährung mit beispielsweise rohem Gemüse, Vollkornbrot und Nüssen. Süßigkeiten sollten bewusst und in Maßen genossen werden.

Das Team des KJZÄD – Frau Dr. Martius, Frau Edom und Frau Thimian – engagiert sich täglich für die Zahngesundheit der Kinder im Altmarkkreis Salzwedel. In enger Zusammenarbeit mit Kitas, Schulen und Tagesgruppen bietet es Informationen und Beratung rund um die Mund- und Zahngesundheit an und steht auch Erzieherinnen, Erziehern, Lehrkräften und Bürgerinnen und Bürgern gerne zur Verfügung.

Gut kauen zu können, ist keineswegs nebensächlich. Der Tag der Zahngesundheit bietet daher eine gute Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten bei Ernährung und Zahnpflege zu überprüfen.

Das Team des KJZÄD bedankt sich herzlich bei der Familie Hein von der Gesundheitspuppenbühne für die unterhaltsame Aufführung, bei den Kindern und ihren Begleitkräften für das Interesse und die Teilnahme sowie bei der Stadt Gardelegen für die Bereitstellung der Räumlichkeiten.

Altmarkkreis Salzwedel
Pressestelle
Karl-Marx-Straße 32
29410 Hansestadt Salzwedel
Tel. 03901 840 1030/1031 | Fax: 03901 840 1829
pressestelle@altmarkkreis.de | altmarkkreis-salzwedel.de

Altmark