

Gesunder Schulstart beginnt im Mund

06.08.2026, 09:34 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Egli Zahnmedizin AG



Zahngesunder Schulstart

Mit dem Schulstart beginnt für viele Familien eine aufregende Zeit voller neuer Eindrücke, Routinen und Herausforderungen. Was dabei oft von Eltern unterschätzt wird: Auch die Zahngesundheit spielt eine wichtige Rolle für einen gelungenen Start in den Schulalltag. Dres. Juliane und Gustav Egli geben praktische Tipps, worauf Eltern jetzt achten sollten.

»Der Schulstart ist ein idealer Zeitpunkt, um gesunde Gewohnheiten neu zu etablieren oder zu festigen«, erklärt Dr. Egli. »Gerade in dieser Phase können Eltern viel dafür tun, dass ihre Kinder langfristig gesunde Zähne behalten.«

Neue Routinen – neue Chancen

Mit dem Wechsel in die Schule verändert sich der Tagesablauf. Frühes Aufstehen, Frühstück, Pausenbrote und Hausaufgaben bestimmen den Alltag. Umso wichtiger ist es, feste Zahnpflegezeiten zu integrieren.

»Zweimal täglich Zähneputzen sollte auch im Trubel des Schulstarts nicht vernachlässigt werden«, betont Dr. Egli. »Am besten wird das Zähneputzen fest in die Morgen- und Abendroutine eingebaut.«

Zahngesunde Ernährung in der Brotdose

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Ernährung. Viele Snacks enthalten versteckten Zucker, der Karies begünstigen kann.

Der Zahnarzt aus St. Gallen rät: »Eltern sollten auf zahngesunde Alternativen achten – zum Beispiel frisches Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte. Wasser ist zudem die beste Wahl als Getränk für die Schule.«

Früher Check beim Zahnarzt lohnt sich

Vor dem Schulstart empfiehlt sich außerdem ein Kontrolltermin beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden. So können mögliche Probleme frühzeitig erkannt werden.

»Gerade bei Kindern im Grundschulalter ist es sinnvoll, die Zahnstellung überprüfen zu lassen«, erklärt Dr. Juliane Egli, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie. »Früh erkannte Fehlstellungen lassen sich oft einfacher und schonender behandeln.«

Stress kann sich auch auf die Zähne auswirken

Nicht nur der Körper, auch die Zähne reagieren auf Veränderungen. Der Schulstart kann für Kinder stressig sein – manche beginnen in dieser Zeit mit Zähneknirschen.

»Eltern sollten aufmerksam sein, wenn ihr Kind über Kieferschmerzen klagt oder nachts mit den Zähnen knirscht«, so Dr. Egli. »In solchen Fällen ist eine frühzeitige Abklärung sinnvoll.«

Kleine Massnahmen mit bester Wirkung

Ein gesunder Schulstart beginnt mit einfachen Massnahmen: regelmässiges Zähneputzen, eine ausgewogene Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen. So schaffen Eltern die beste Grundlage für gesunde Kinderzähne – und ein strahlendes Lächeln im Schulalltag.

»Es sind oft die kleinen Gewohnheiten, die den grössten Unterschied machen«, fasst Dr. Juliane Egli zusammen. »Wer früh darauf achtet, legt den Grundstein für lebenslange Zahngesundheit.«

Egli Zahnmedizin AG

Schützengasse 8
CH-9000 St. Gallen
Schweiz

Dr. med. dent. Gustav Egli

+41 71 230 05 50

info@eglizahnmedizin.ch

www.eglizahnmedizin.ch

Portrait

Die Praxis Eglizahnmedizin ist eine familiäre Zahnarztpraxis in der Schützengasse 8 in St. Gallen, ganz in der Nähe des Bahnhofs. Das Team betreut Patientinnen und Patienten jeden Alters persönlich und kompetent. Die Praxis-Schwerpunkte liegen in der Oralchirurgie, Implantologie und Kieferorthopädie. Die Ärzte arbeiten ganzheitlich, individuell und nehmen sich Zeit, gemeinsam die beste Lösung für Zahn- und Mundgesundheit zu finden und langfristig erfolgreich zu erhalten.

<https://www.openpr.de/news/1319995/Gesunder-Schulstart-beginnt-im-Mund.html>