

## Liebe Eltern,

**Trinkflaschen mit Saugventilen** gibt es in vielen bunten Farben und mit angesagten Motiven. Sie sind einfach zu handhaben 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.

## Falsches Schlucken

Aus Trinkflaschen mit Ventil wird nicht im eigentlichen Sinn getrunken. Es wird **gesaugt**. Dabei schluckt das Schulkind wie ein Baby, das gestillt wird oder die Flasche bekommt.



### Falsches Schlucken

Beim Saugen wird die Zunge nach **unten** gedrückt. Sie bewegt sich dabei **vor und zurück**.

## Richtig Schlucken muss gelernt werden

Zungen-, Wangen- und Lippenmuskulatur sind bei Schulkindern, die überwiegend aus offenen Bechern und Flaschen trinken, meist gut aufeinander eingespielt.



### Richtiges Schlucken

Die Zungenspitze bleibt beim Schlucken **oben** am Gaumen. Die Zungenmuskulatur bewegt sich **wellenförmig**.

## Falsches Schlucken verursacht Probleme

Bei dauerhaftem Saugen wird die gesamte Mundmuskulatur kraftloser. Die Kinder gewöhnen sich an, vorwiegend durch den **Mund zu atmen**.

- Das Blut wird dadurch schlechter mit Sauerstoff versorgt. Die Kinder können sich weniger lang **konzentrieren** und **ermüden** schneller.
- Außerdem nimmt das Risiko für **Erkältungskrankheiten** zu, weil die Schleimhäute schneller austrocknen.

Eine schwächere Zungenmuskulatur kann zu weiteren Problemen führen.

- Die Kinder können **Sprechstörungen** entwickeln: Sie sprechen dann einige Laute nicht deutlich aus.
- Manche Kinder **verschlucken** sich auch häufiger beim Essen und Trinken. Sie wirken „kau-faul“.

## Dauersaugen ruft Karies hervor

Durch **zuckerhaltige Getränke** wie Limonaden, Eistee und Fruchtsaft in Ventilflaschen, kann eine extrem **aggressive Karies** entstehen.



## Saugventile sind hygienisch bedenklich

Durch wiederkehrendes Nuckeln können sich **Keime** in Flasche und Saugventil **vermehren**. Vom Kauen werden die Saugventile mit der Zeit rissig und porös. Schmutz und Keime haften sich an.



## Für Zuhause

Lassen Sie Ihr Kind immer aus einem offenen Becher trinken.

**Leitungswasser, Mineralwasser** und **ungesüßte Tees** sind dabei die idealen Durstlöscher, die Ihr Kind auch zwischendurch immer trinken kann.

Da auch Fruchtsaftchorlen viel Zucker enthalten, sollten diese nicht zwischendurch, sondern nur zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden.

## In der Schule und unterwegs

Für die Schule und in der Freizeit eignen sich kleine Mineralwasserflaschen mit **Drehverschluss**. Alternativ gibt es auch nachfüllbare Trinkflaschen **ohne Ventil**. Auch sie gibt es in vielen kindgerechten Farben und Motiven.



Weitere Informationen rund um die Zahngesundheit Ihres Kindes finden Sie auch auf der Homepage:

[www.ak-zahngesundheit-en.de](http://www.ak-zahngesundheit-en.de)

### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Dr. Inka Goddon  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm  
Tel.: 023 36 / 93 24 51

# Trinken aus Ventilflaschen? Ist das gut?



Elterninformation für  
Grundschul Kinder