

Häufige Fragen und Antworten zur Zahnpflege im Ramadan

Kann man während des Fastens Zähne putzen?

Nach Ansicht vieler Gelehrter ist das erlaubt, solange nichts geschluckt wird (ähnlich wie bei der Gebetswaschung, bei der Wasser in den Mund genommen und wieder ausgespuckt wird). Bei individuellen Fragen können sich Familien an religiös geschulte Ansprechpersonen wenden.

Warum ist Zahnpflege im Ramadan wichtig?

Weniger Speichelfluss erhöht das Risiko für Karies und Mundgeruch. Zahnpflege schützt die Zähne und beugt Schmerzen und Zahnfleischproblemen vor.



Was tun bei Zahnschmerzen?

Zahnschmerzen sind ein gesundheitliches Problem und sollten behandelt werden, auch während des Fastens. Ein Besuch in der Zahnarztpraxis ist erlaubt und sinnvoll.

Gemeinsam für gesunde Zähne – auch im Ramadan

Wir sind für Sie da:

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Sprechen Sie uns an!

Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.

Fritschestraße 27-28

10585 Berlin

Tel.: 030/3640660-0

Fax: 030/3640660-22

Mail: info@lag-berlin.de

Internet: www.lag-berlin.de

Zahnärztlicher Dienst



Gesund beginnt im Mund – auch im Ramadan

Lassen Sie uns gemeinsam die
Zahngesundheit der Kinder fördern.



Gesunde Zähne auch im Ramadan



Zahnpflege und Fasten – Hand in Hand



Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von
Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.

Die Bedeutung von Zahnpflege während des Ramadan

Schutz der Gesundheit

- Mundhygiene beugt Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen vor.

Veränderungen durch das Fasten

- Während des Fastens wird der Mund weniger gut gereinigt, was das Risiko für Karies und Mundgeruch erhöht.

Vermeidung von Beschwerden

- Regelmäßiges Zähneputzen sorgt dafür, dass Kinder keine Zahnschmerzen bekommen.

Ausgewogene Ernährung

- Beim Fastenbrechen ist es besser, wenig Süßes zu essen, da Zucker die Zähne angreift und Karies fördert.



Zahnpflege-Tipps für den Ramadan

So klappt die Zahnpflege ohne Fastenbruch

Die besten Zeiten zum Zähneputzen

- Nach dem Sahur (Mahlzeit vor Sonnenaufgang).
- Nach dem Iftar (Mahlzeit nach Sonnenuntergang).
- Falls tagsüber notwendig, den Mund gründlich ausspülen.

Richtiges Zähneputzen

- Zahnpasta sparsam verwenden.
- Keine Zahnpasta oder Wasser schlucken.
- Mund gründlich ausspülen, um Rückstände zu entfernen.
- Antibakterielle Mundspülung ohne Alkohol mit Fluorid schützt die Zähne.

Zahnpflegeübungen in Schulen

Praktisches Lernen – Zahnpflege für den Alltag

Ziel der Übungen

- Kindern die richtige Technik zeigen.
- Aufklären, warum Mundhygiene wichtig ist – auch während des Ramadan.

Schulische Zahnpflegeübungen im Ramadan

- Die Übungen sind so gestaltet, dass das Fasten der Kinder nicht gefährdet wird.
- Vor Ort wird erklärt, dass das Zähneputzen das Fasten nicht beeinträchtigt, solange nichts geschluckt wird.
- Es wird darauf geachtet, dass keine Zahnpasta oder Wasser verschluckt wird.



Empfehlung für Lehrkräfte

- Nutzen Sie die Zahnprophylaxe als Teil der Gesundheitsförderung.
- Unterstützen Sie die Kinder durch Motivation und gezielte Anleitungen.