

Informationsblatt zahngesunde Ernährung

Reichlich Kalzium und Vitamin D, gründliches Kauen und wenig Süßes sowie die richtigen Getränke und Trinkgefäße sind in Sachen Ernährung essenziell für gesunde Zähne!

Die Rolle von Vitamin D, Kalzium und Phosphat

Die Ernährung spielt eine große Rolle für die Gesundheit der Zähne. In erster Linie ist das für die Zähne wichtig, die schon fertig in der Mundhöhle stehen. Aber auch vorher, wenn die Zähne noch im Kieferknochen gebildet werden und noch nicht im Mund stehen, benötigt die Zahnbildung ausreichend Nährstoffe. **Vitamin D**, das sogenannte "Sonnenvitamin", ist in dieser Zeit besonders wichtig, da es für die **Einlagerung von Kalzium und Phosphat** in den Knochen mitverantwortlich ist. Zudem wirkt es sich günstig auf das **Zahnwachstum** und die **Zahnhärtung** aus, sprich dem Aufbau und der Festigung der Zahnhartsubstanz aus.

Wählen Sie deshalb möglichst **kalziumreiche Lebensmittel** und geben Sie Ihrem Kind täglich **Milch und Milchprodukte**. Denn das Kalzium aus Milchprodukten wird besonders gut vom Körper aufgenommen.

- ⇒ Als **Alternative zu Milchprodukten**: Kalziumreiche Gemüsesorten, wie zum Beispiel Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl und kalziumreiche Mineralwässer (über 150 mg Kalzium pro Liter) können darüber hinaus als Kalziumquellen genutzt werden.

Zucker ist der Zahnfeind Nummer 1

Sobald die Zähne nach dem Zahndurchbruch in der Mundhöhle stehen, können bestimmte Lebensmittel aber auch Schäden verursachen, im schlimmsten Fall Karies. Was Zähne gar nicht mögen: **Zucker in jeglicher Form!** In der Mundhöhle wird er von Bakterien zu **Säure** abgebaut. Diese Säure greift den Zahnschmelz an, **löst Mineralstoffe aus** der Oberfläche heraus und führt erst kleine Defekte, also **Karies**, herbei. Wenn das oft passiert, wird der Zahn nach und nach vollständig zerstört. Besonders ungünstig sind klebrige Lebensmittel wie weiche Süßigkeiten, Karamellbonbons oder Kuchen, die lange am Zahn verbleiben.

Zucker steckt aber nicht nur in Süßigkeiten, sondern beispielsweise auch in **Ketchup, Chips, Quetschies, Fruchtsäften, Fruchtjoghurt** oder **Müsliriegeln**. Fruchtsäfte oder Quetschies werden von den Eltern den Kindern häufig in der Meinung gegeben, ihren Kindern etwas Gutes zu tun. Für die Zähne trifft dies leider nicht zu.

Zuckerpausen!

Gerade bei Süßigkeiten können Eltern eingreifen, indem sie die Zuckermenge und die Häufigkeit des Naschens kontrollieren. Ständig über den Tag verteilt Süßigkeiten zu essen, schadet den Zähnen besonders. Lieber nach der Hauptmahlzeit etwas Süßes geben und dann eine **Zuckerpause** einlegen.

In dieser Pause hat der **Speichel** die Möglichkeit den Zahn zu **remineralisieren** und gegen **Säureangriffe zu stärken**. Insbesondere in der Nacht benötigen die Zähne diese Zuckerpause besonders.

⇒ Deshalb gilt: nach dem Zähneputzen keine zuckerhaltigen Lebensmittel oder Säfte mehr!

Art der Zufuhr - Nuckelflaschenkaries

Vielen Eltern ist es gar nicht bewusst, wie folgenreich das ständige, meist unkontrollierte Trinken aus Nuckelflasche oder Schnabeltasse für die Zähne ihres Kindes sein kann.

Ganz wichtig: **Keine süßen Getränke in die Saugerflasche** füllen! Sonst umspült die zuckrige Flüssigkeit ständig die Zähnchen des Kindes was die sogenannte Nuckelflaschenkaries verursachen kann. Diese Form der **Karies** ist besonders **schmerzhaft** und **zerstörerisch** und ein ernsthaftes Problem im Säuglings- und Kleinkindalter. Am besten achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind erst gar nicht daran gewöhnt, ständig eine Nuckelflasche griffbereit zu haben:

⇒ Ab dem **zweiten Lebensjahr** lernt ein Kind, eigenständig aus einem **normalen Becher** zu trinken. Spätestens ab jetzt sollte ganz auf das Trinken aus Nuckelflaschen, Schnabeltassen und Trinkflaschen mit Saugventil verzichtet werden.

Dauernuckeln behindert die normale **Zungen-, Zahn- und Kieferentwicklung!** Durch den zwischen den Schneidezähnen liegenden Sauger arbeitet die Zunge falsch und schiebt sich zwischen die Zähne. Die Kiefer verformen sich und die Schneidezähne passen nicht mehr übereinander was eine spätere **kieferorthopädische Behandlung** notwendig macht. Überdies hinaus werden Abbeissfunktionen sowie die Sprachentwicklung gestört. Die Lippen schließen nicht mehr automatisch und das Kind wird zum Mundatmer.

Speichel repariert

Unser Organismus verfügt zudem über einen eigenen Abwehrmechanismus gegen beginnende Kariesschäden: **Speichel**. Er enthält mit **Calcium und Phosphat** und kann so den durch die Säuren herausgelösten Mineralstoffverlust wieder reparieren und den **Zahnschmelz stärken**.

Bieten Sie Ihrem Kind deshalb Lebensmittel an, die es gut kauen muss: **Vollkornbrot, Müsli** und **andere Getreideprodukte** sowie **Gemüserohkost** muss Ihr Kind intensiv kauen. Das kräftige Kauen regt nicht nur den Speichelfluss an, es stärkt auch die Kiefermuskulatur und den Zahnhalteapparat.