

Grundsätze einer zahnfreundlichen Ernährung

Karies entsteht durch das Zusammenwirken von unzureichender Mundhygiene, Mikroorganismen (Bakterien in den Belägen / Plaque) und einer Fehlernährung.

Alle Zuckerarten (Saccharose, Fructose...) wirken bei der Entstehung der Karies mit, deshalb sollte man den Kindern möglichst wenig Zucker bzw. gezuckerte Nahrung geben. Viele Eltern wissen, dass Zucker die Zähne schädigt, sie achten dabei aber oft nur auf die „klassischen“ Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons, Süßgebäck... Die versteckten Zucker, die in Nahrungsmitteln wie in Fruchtsäften, Joghurts, Brotaufstrichen oder Honig sind, bleiben unbeachtet. Natürlich kann man Kindern keine Süßigkeiten verbieten, doch schon ein bewusster Umgang hiermit kann helfen.

Da nicht die Menge an Zucker, sondern die Häufigkeit der Zuckeraufnahme für die Entstehung einer Karies entscheidend ist, sollten die „Schleckereien“ nicht über den ganzen Tag verteilt zu sich genommen werden.