

## Zahngesundes Essen und Trinken

Eine zahngesunde Ernährung kann die Mundgesundheit stärken. Jeder Zahn ist über Nerven und Blutgefäße mit dem Organismus verbunden. Kranke oder abgestorbene Zähne, ausgelöst durch Karies, können Schäden im Körper anrichten und Allgemeinkrankheiten hervorrufen.

**Wie entsteht Karies?** Karies ist eine Infektionskrankheit. Diese wird über Bakterien mit dem Speichel übertragen.

**Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung von Karies?** Durch häufigen Zuckerkonsum können sich Bakterien im Zahnbelag vermehren. Es entsteht eine Säure, die den Zahnschmelz angreift und Mineralien herauslöst. Unser Speichel neutralisiert im Normalfall die Säure und repariert den Zahn dadurch. Durch falsche Ernährung kann dieser Remineralisierungsprozess jedoch gestört werden.

### Tipps für eine zahngesunde Ernährung

- Sauger, Schnuller und Löffel nicht von anderen Personen in den Mund nehmen.
- Nach jedem Essen und Trinken süßer Getränke den Mund mit Wasser ausspülen.
- Zum Frühstück echte „Kornflocken“ verzehren – Kindercerealien wie „Pops, Cookies, Loops“ enthalten bis zu 50% Zucker!
- Zur Jause keine Süßigkeiten essen.
- Naschen: nicht die Menge ist ausschlaggebend, sondern die Häufigkeit!
- „Betthupferl“: abends nach dem Zähneputzen nichts essen und trinken außer Wasser.
- Nuckelkaries: Fläschchen nur für die Dauer des Durstlöschens! Ab dem 1. Lebensjahr Becher oder Glas anbieten.
- Vorbildfunktion: gemeinsam 2 x täglich Zähneputzen, Nachputzen der Eltern (aufgrund der fehlenden Feinmotorik)!
- 2 x jährlich zum Zahnarzt: Info über richtige Zahnputzutensilien und Zahntechnik - Zahnschäden können frühzeitig erkannt werden.

Ab dem Herbst 2017 begleitet der **Zahnputzdrache „KiBu“** die Ernährungsexpertinnen zu den Kinderworkshops. Den Kindern soll mithilfe der gesprächigen Handpuppe auf spielerische Art und Weise das zahngesunde Essen und Trinken vermittelt werden.



Fotoquelle: [www.zahnkoenige.de](http://www.zahnkoenige.de)