



Ernährung Kinder

Ernährung & Gewohnheiten

ZUCKER, der Feind jedes Zahnes und Freund von kariesfördernden Bakterien. Er ist Hauptbestandteil vieler Nahrungsmittel und man kann ihm kaum ausweichen. Zahngesunde Ernährung ist also nicht einfach!

Untersuchungen haben gezeigt, dass weniger Karies entsteht, wenn der Verzehr von Süssigkeiten während oder kurz nach der Hauptspeise stattfindet (Nachtisch). Wird aber die gleiche Menge an süssen Speisen über den ganzen Tag gegessen, erhöht sich das Kariesrisiko enorm.

Der Speichel mit seinen Mineralstoffen kann nur an die Zähne herankommen, wenn diese frei von Zahnbelag (Plaque) sind, also bei guter Mundhygiene. Im Weiteren braucht es genügend Zeit ohne weitere Zuckerzufuhr! Damit unsere Zähne aber genügend Zeit in der Abwehrphase haben, braucht es unbedingt eine Nacht, in der nach dem Zähneputzen nichts mehr gegessen oder getrunken wird (ausser Wasser) und einen „zuckerfreien“ Vormittag. Dies bedeutet, dass nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen nur kauaktive, naturbelassene Lebensmittel und ungesüsste Getränke eingenommen werden. Nun fragen Sie sich, was sie Ihrem Kind überhaupt noch zu essen geben können? Die Antwort ist: **ALLES!** Essen Sie und Ihr Kind aber bewusst und mit dem Wissen, dass alles Spuren hinterlässt.

Fruchtsaft / Fertigtees!

Säfte enthalten nebst viel verstecktem Zucker auch recht viel Säure. Diese Kombination kann fatal wirken. Fertigtees enthalten viel Zucker! Besonders wenn Kinder stets, in kurzen Abständen, an der Trinkflasche nuckeln, ist die Wirkung oft enorm. Dabei werden vor allem die Schneidezähne schnell kariös. Also bitte kein Saft, auch nicht verdünnt, in die Trinkflasche füllen - Mineralwasser (wenig, besser keine Kohlensäure) oder ungesüsster Tee - sind eine reine Gewöhnungssache!

Aktion zahnfreundlich:

Dieses Symbol kennzeichnet Süßwaren, welche keine Karies verursachen. Wenn Sie auf Süßigkeiten nicht verzichten wollen, achten Sie unbedingt auf dieses Zahnmännchen! Es wird nur nach wissenschaftlicher Prüfung vergeben. Dieses Symbol steht für zahnfreundliche Produkte, deren Konsum unbedenklich ist. Es wird nur nach wissenschaftlicher Prüfung vergeben

Mehr Informationen: Organisation Zahnfreundlich Schweiz

www.zahnfreundlich.ch

