



Ernährungstipps für gesunde Zähne

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung Ihres Kindes enorm wichtig. Mund und Zähne sind hierbei besonders betroffen, denn auch gesunde Nahrung kann hier Schaden anrichten, wenn die Essgewohnheiten und Mundhygiene nicht stimmen.

Schon in den ersten Lebensmonaten können Sie die Grundlagen dafür schaffen, dass Ihr Kind mit kräftigen und gesunden Zähnen aufwächst. Positive Essgewohnheiten und Verhaltensmuster, die in jungen Jahren erworben werden, machen es leichter, sie auch später einzuhalten.

- Geben Sie adaptierte bzw. teiladaptierte Milchfertiernahrung nur als Mahlzeit (1 bis 2 Flaschen/Tag).
- Führen Sie Ihr Kind zwischen dem 10. bis 12. Lebensmonat schrittweise an das Trinken aus dem Becher heran.
- Lassen Sie Ihr Kind, vor allem nachts, nicht permanent aus der Flasche nuckeln, denn dies kann zur kariösen Gebisszerstörung führen.
- Geben Sie Ihrem Kind möglichst wenig Süßigkeiten und diese in festen Portionen, statt es den ganzen Tag über naschen zu lassen.
- Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten Hauptnahrungsmittel sein.
- Starkes Würzen und kauintensive Nahrungsmittel (z. B. Rohkost) wirken speichelanregend und sind damit gut für die Mundgesundheit.
- Mit Zahnpflegekaugummis werden Karies bildende Säuren vermindert.
- Zucker kann auch in salziger Nahrung enthalten sein!
- Getränke: Außerhalb der Hauptmahlzeiten sollten keine Säfte oder süßen Getränke getrunken werden. Zwischen den Mahlzeiten und nachts sollte nur Wasser getrunken werden, denn nachts ist die natürliche Kariesabwehr um das 10-fache geringer als am Tag.
- Viele Getränke, auch die so gesunden Fruchtsäfte, enthalten „versteckte“ Zucker und Säuren, die den Zahnschmelz angreifen können:

1 Glas (0,2 l) Fruchtnektar (0,2 l) enthält ca. 10 Zuckerwürfel

1 Glas (0,2 l) Orangensaft oder Limonade enthält ca. 8 Zuckerwürfel

1 Glas (0,2 l) Cola oder Apfelsaftgetränke enthält ca. 7 Zuckerwürfel