

11. März 2015

RADIOBEITRAG als Text

Das macht Kinderzähne stark: Viel Kalzium und wenig Zucker

Anmoderation:

Wenn Zähne von Anfang an richtig gepflegt werden, spart das im Erwachsenenalter viel Ärger. Neben der richtigen Mundpflege kommt es auf die Ernährung an. Worauf Eltern achten sollten, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.17 Minuten

Text: Den Grundstein für feste Zähne und gesundes Zahnfleisch, setzen Eltern mit einer gesunden Ernährung, die viel Kalzium und wenig Zucker beinhaltet. Was Eltern tun können, damit ihre Kinder täglich genug Kalzium mit der Ernährung aufnehmen, weiß Dr. Gudrun Schlautmann, Zahnärztin bei der AOK:

Dr. Gudrun Schlautmann:

Säuglinge bekommen über die Muttermilch beziehungsweise über die Säuglingsnahrung ausreichend Kalzium. Kleinkinder sollten ein Glas Milch und eine Scheibe Käse zu sich nehmen und ältere Kinder dann eine größere Menge Naturjoghurt, etwas Käse und Brokkoli oder ähnliche kalziumreiche Gemüse.

Text: Doch die zahngesunde Ernährung sollte auch ausreichend gekaut werden. Denn durch gutes Kauen wird der Speichelfluss angeregt.

Dr. Grudrun Schlautmann:

Der Speichel schwemmt die Lebensmittelreste dann von den Zähnen weg und auch die Säuren, die die Bakterien aus den Lebensmitteln bilden, und bringt die Mineralstoffe an die Zähne.

Text: Dazu ist es gut, viel Rohkost oder Vollkornbrot zu essen. Hier eignet sich zum Beispiel eine Kombination aus einem Apfel, etwas Joghurt, einer Möhre und einem Glas Milch oder auch ein Vollkornbrot mit Käse. Was zuckerhaltige Lebensmittel betrifft, so sind sämtliche Arten von Zucker schlecht für die Kinderzähne. Das gilt besonders für süße Getränke, Sirup oder Honig und selbst für Fruchtzucker.

Dr. Grudrun Schlautmann:

Die Bakterien in der Mundhöhle können jeglichen Zucker zu Säuren verstoffwechseln und diese greift dann die Zähne an. Es ist aber trotzdem erlaubt, Süßigkeiten in kleinen Mengen zu sich zu nehmen, am besten nach den Hauptmahlzeiten – dann schadet es den Zähnen am wenigsten. Besonders gefährlich ist es, wenn Kinder den ganzen Tag an den Trinkflaschen herumnuckeln. Dann werden die Zähne dauerhaft umspült – im schlimmsten Fall von zuckerhaltigen Getränken. Aber auch einfaches Wasser schadet, weil dieses die Pufferwirkung des Speichels unterbindet.

Text: Das heißt der Speichel verliert durch das dauerhafte Umspülen mit Flüssigkeit seine Schutzfunktion. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder – sobald sie sitzen können – lernen, aus einer Tasse zu trinken, statt weiterhin ständig an einer Flasche zu nuckeln. Nach dem Genuss von Süßem sollten sich Kinder außerdem die Zähne putzen oder zumindest den Mund gut mit Wasser ausspülen.