

# KEEP SMILING!

Quälende Zahnschmerzen? Bitte nicht! Deshalb tun Eltern alles, um die Zähne ihrer Sprösslinge gesund zu halten – und machen dabei aber nicht immer alles richtig. Welche Leckereien kann man Kindern ohne schlechtes Gewissen geben? Und wie pflegt man das Kindergebiss richtig? Falstaff JUNIOR hat auf den Zahn gefühlt.

TEXT: CLAUDIA BENAVENTE ARCE

**W**ie schön ist doch ein frohes Kinderlachen! Umso schöner, wenn die Zähnchen weiß blitzen und gesund sind. Leider sieht die Realität oft anders aus, schon Milchzähne fallen dem »Kariesteufel« zum Opfer. Statistisch gesehen haben Österreichs Kinder im Alter von sechs Jahren bereits 2,1 kariöse Zähne.

## SCHWARZE LÖCHER MÜSSEN NICHT SEIN

Das Wort Karies kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Fäulnis« bzw. »Morschheit«. Nomen est omen. Aber wie kommt es zum Kariesprozess im Mund? Manfred Glössel, Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, erklärt: »Karies entsteht durch Kohlenhydrate in der Mundhöhle. Sie werden von Bakterien, v. a. Streptococcus mutans, in Säure umgewandelt. Diese schädigt den Zahnschmelz umso mehr, je länger sie im Mund bleibt. Deshalb ist es so wichtig, die Zähne regelmäßig zu pflegen.« Der Zahnarzt empfiehlt, neben der Reinigung mit der Zahnbürste morgens und abends, den Mund auch nach jeder Mahlzeit auszuspülen und danach einen xylithaltigen Kaugummi zu kauen. Xylit (Holzzucker der Birke) ist in den meisten zuckerfreien Kaugummis enthalten. Er schafft ein basisches Milieu in der Mundhöhle, Bakterien sterben ab. Das Resultat: weniger Biofilm, weniger Plaque, weniger Kariesgefahr. Hier betont Glössel auch, dass Mütter bereits in der Schwangerschaft etwas für die Zähnchen ihres ungeborenen Kindes tun sollten, denn das Gebiss mineralisiert schon im Mutterleib. Neben zahngesunder Ernährung, professioneller Zahnreinigung und der Aufnahme von Fluor kann auch hier mit Xylit-Kaugummi vorgesorgt werden.



DR. MANFRED GLÖSSEL

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde in 1060 Wien, Stiegengasse 7

Neben den Schwerpunkten ästhetische Zahnheilkunde und Implantologie ist er bekannt für seine besonders einfühlsame Behandlungsweise bei Kindern.

»Die Schwangerschaft ist zudem ein guter Zeitpunkt für ein ausführliches Gespräch mit dem Zahnarzt des Vertrauens. Es ist unverstänlich, dass diese Vorsorge nicht im Mutter-Kind-Pass vorgesehen ist.«

## »GUTE« LEBENSMITTEL FÜR DIE BEISSERCHEN

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse ist für den Organismus wichtig. Auch Brot tut den Zähnen gut, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss angeregt. Beim Verzehr von Eiern und Käse verhält es sich ebenso – Speichel neutralisiert den pH-Wert. In Fisch und Mineralwasser finden sich außerdem Fluoride, in Milchprodukten sind Phosphor und Kalzium enthalten. Diese tragen zur Mineralisierung des Zahnschmelzes bei und machen



Alle drei Monate zum Zahnarzt, dann habe ich keine Chance!



Und Tschüss! Gesunde Ernährung wirkt auch gegen Zahnbakterien



Bohren tut weh. Lieber vorsorgen und die Zähne richtig putzen.

widerstandsfähiger gegen Karies. Durch Vitamin C bildet sich weniger Plaque, und auch im Essen enthaltene Fette haben gute Seiten: Sie tragen zur Reinigung der Zähne bei. Durch die Kombination von kariogenen (z. B. Zuckerl, Lollis, Marmelade, Fruchtsäfte) und antikariogenen Lebensmitteln (z. B. Käse, Topfen, Joghurt, Fisch, Fleisch, Gemüse, Reis) kann der pH-Wert im Mund ausgeglichen werden. Glössel: »Es gibt auch mit Fluoriden oder Süßstoff angereicherte Lebensmittel. Bei vernünftiger Ernährung ist dies aber nicht nötig.« Der Zahnarzt empfiehlt Fluoridtabletten oder das Elmex-Gel, das man einmal pro Woche auftragen muss, um Kinderzähne gegen Karies zu rüsten.

### ZUCKER? BITTE NICHT ZU VIEL

»Kinder wollen Süßes essen, das kann und soll man nicht verhindern«, meint der Zahnarzt, »aber man sollte das Kind von Anfang an daran gewöhnen, dass es nur einmal am Tag Süßes nascht.« Auch mit stark zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken haben Kinderzähne keine große Freude. Selbst saures Obst

Süßes? Ein Fressen für »Kariesteufel«!

kann gefährlich sein, dazu zählt auch der Apfel, denn die Säure greift den Zahnschmelz an. Selbiges gilt auch für Fruchtsäfte. Glössel, der bei den Kindern sehr beliebt ist und für ein angenehmes »erstes Zahnarztterlebnis« sorgt, betont: »Nicht gleich nach dem Essen Zähne putzen, sondern spülen und zuckerfreien Kaugummi kauen. Die Säure macht den Zahnschmelz weich, durch die mechanische Beanspruchung beim Zähneputzen würde dem Gebiss mehr geschadet als genutzt.« Noch bedenklicher sind Kinderdrinks und gesüßte Tees. Sie enthalten bis zu neun Stück Würfelzucker auf 0,33 Liter. Ideal ist, das Kind ans Wassertrinken zu gewöhnen. Denn auch zu viele Milchfläschchen oder zu viel Muttermilch öffnen der Zahnfäule Tür und Tor. Milch ist stark kariogen – Muttermilch noch viel stärker als Kuhmilch, wegen des höheren Lactat- und geringeren Mineralgehaltes. Und Erwachsene sollten nicht die Löffel oder Schnuller der Kids zuvor selbst in den Mund nehmen – Karies ist ansteckend! Glössel rät außerdem zu regelmäßigen Zahnarztbesuchen ab dem ersten Lebensjahr. Vorsorgen ist besser als bohren! <

## DIE 5 HÄUFIGSTEN IRRTÜMER

- 1 Muttermilch ist das Beste.  
Ja, aber nicht für die Zähne. Nächtliches Stillen ist Kariesverursacher Nummer eins.
- 2 Obst ist so gesund.  
Nicht unbedingt für die Zähne, die Säure greift den Zahnschmelz an.
- 3 Nach dem Frühstück Zähne putzen.  
Nein! Vorher Zähne putzen, nach dem Frühstück spülen und Xylit-Kaugummi kauen.
- 4 Schnuller abschlecken ist harmlos.  
Nein, Karies ist ansteckend!
- 5 Man kann ohnehin auch das Milchgebiss sanieren.  
Ja, aber das geht meist nur in Vollnarkose, ein hohes Risiko für das Kind!



## SO BLEIBEN DIE ZÄHNE GESUND

- Ausgewogene Ernährung.
- Keine gesüßten Getränke ins Fläschchen geben (Gefahr von Nuckelflaschenkaries).
- Kindern von klein auf Wasser statt Limos zu trinken geben.
- Nur einmal am Tag Süßes geben.
- Erste Kontrolle beim Zahnarzt im ersten Lebensjahr.
- Alle drei Monate zum Zahnarzt gehen.
- Ab dem ersten Zahn einmal täglich Zähne putzen, ab dem zweiten Lebensjahr zweimal täglich.
- Zahnputztechnik gemeinsam mit dem Zahnarzt individuell erarbeiten, bis zum Schulalter sollen Eltern nachkontrollieren und nachputzen.
- Nach jedem Essen den Mund spülen und zuckerfreien Kaugummi kauen.
- Vorbild sein durch eine »zahngesunde« Lebensweise.