



Darmstadt, 25. September 2020. Verein für Zahnhygiene e.V.

Der diesjährige Tag der Zahngesundheit dreht sich um das Thema zahngesunde Ernährung. Der Verein für Zahnhygiene e.V. möchte passend zum Motto über die richtige Ernährung im Kindes- und Jugendalter aufklären.

Ein klassisches Feld für unsere Aufklärungsarbeit zur Mundgesundheit bei Kindern ist die **zuckerhaltige Zwischenmahlzeit**. Die neuen Comics des Vereins für Zahnhygiene greifen dieses Thema auf und illustrieren die kariogene Plaque als „Zahnmonster“ – kleine, fiese Bakterien, die Karies auslösen. In unseren kindgerechten Comics stürzen sich diese Kariesbakterien, alias Zahnmonster, auf Zucker und vermehren sich, wenn die Zähne nach dem Essen nicht gut geputzt werden.

Eine wichtige Grundregel für den Konsum von Süßigkeiten oder kariogenen Zwischenmahlzeiten lautet deshalb: Süßigkeiten sollten **nur zum Nachtisch** gegessen werden. **Danach sollten die Zähne geputzt** und bis mindestens zum 8. Lebensjahr von den **Eltern nachgeputzt** werden. Das sollte mindestens zwei Mal am Tag mit einer **fluoridierten Zahncreme** passieren, nach dem Frühstück und dem Abendessen.

Bei den Getränken verhält es sich ähnlich. Tagsüber und gegen den Durst sollten ausschließlich zuckerfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee) getrunken werden. Viele **vermeintlich gesunde Getränke wie zum Beispiel Säfte enthalten Zucker** – auch wenn dieser nicht zugesetzt ist, sondern als Fruchtzucker von Natur aus in Apfel- oder Orangensaft steckt. Säfte zu verdünnen, bringt nichts für die Zahngesundheit, da Bakterien sehr wenig Zucker (auch Fruchtzucker) brauchen, um ihre kariogene Wirkung zu entfalten. Auch der „kleine Schuss Apfelsaft“ im Mineralwasser ist für die Zähne also nicht optimal. Deshalb gilt wie bei den Zwischenmahlzeiten auch bei den Getränken: Zuckerhaltiges wie Apfelschorle, Limonaden und Säfte sollten nur ausnahmsweise und nur zu den Mahlzeiten getrunken werden. Anschließend sollte man die Zähne putzen.

Ein weiteres Thema, das in den neuen Aufklärungs-Comics des Vereins für Zahnhygiene thematisiert wird, sind Kindergeburtstage. Kuchen und Süßigkeiten gehören in der Regel zu einer Party – was zum Geburtstag ja auch einmal sein darf. Während das kein Problem ist, sind hingegen die „Abschiedstüten“ für die Geburtstagsgäste zu kritisieren. In den meisten Fällen stecken sie voller Süßigkeiten, die oft in der Eigenkontrolle der Kinder unbemerkt nach der Geburtstagsfeier über Tage hinweg konsumiert werden. Eine zahngesunde Alternative für die Tütchen wären Sticker, Malstifte, kleine Spielzeuge – oder vielleicht sogar eine Zahnbürste.

Es gilt also die Regel: Süßigkeiten nur vor dem Zähneputzen und nicht über den Tag verteilt essen. Nur Wasser trinken – keine Fruchtschorle. Abschiedstüten bei Kindergeburtstagen müssen nicht mit Süßigkeiten bestückt werden.

Wir wünschen allzeit zahngesunde Mahlzeit!

Ihr Verein für Zahnhygiene