

Gesunde Ernährung – gesunde Zähne

Ein ausgewogenes Essverhalten **stärkt die Kinderzähne**

Für die Zahngesundheit von Kinderzähnen ist die gesunde Ernährung genau so wichtig wie die gute Zahnpflege.

„Häufige süße Zwischenmahlzeiten sind, wie inzwischen jeder weiß, für die Bakterien im Mund ein Paradies“, erläutert Dr. Thomas Wietzorke, Zahnarzt in Münster Hiltrup, den Kernsatz der zahngesunden Ernährung. „Aber nicht nur Zucker greift die Zähne an, sondern auch Säuren, insbesondere in Getränken, spielen eine entscheidende Rolle.“

Säureschäden

Das gilt für Früchte, Säfte und Erfrischungsgetränke. Besonders säurehaltig sind Zitronensaft, Orangensaft, Apfelsaft, aber auch Cola und Limonaden. Früchte und Fruchtsäfte sind zwar allgemeinmedizinisch als gesunde Lebensmittel einzustufen, um aber Säureschäden an den Zähnen zu vermeiden, sollten die Kontaktdauer mit den Zähnen und auch die Häufigkeit des Verzehrs begrenzt werden.

Fruchtsäfte sollten also nicht in kleinen Schlucken über den ganzen Tag verteilt getrunken werden. Besser wäre ein Glas Saft zu einer Mahlzeit. Dabei sollten Sie nicht vergessen, dass Säfte keine Durstlöscher sind. Hierfür eignet sich Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee viel besser.

Nach sauren Speisen sollte am besten mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde gewartet werden, bis die Säure, die die Zahnoberfläche angreift, durch den Speichel



Der Verzehr von Obst, Gemüse und Nüssen entfaltet beim Kauen sogar eine gewisse Reinigungsfunktion der Zähne.

verdünnt und abgefangen ist.

Zähne benötigen, um gesund zu bleiben, bisscharte gesunde Lebensmittel zum Kauen, denn kräftiges Kauen massiert das Zahnfleisch und fördert seine Durchblutung. Gleichzeitig regt das Knabbern an Möhren, der Biss in den Apfel oder der Verzehr von Vollkornbrot die Speichelbildung an. Der Speichel ist enorm wichtig für die natürliche Selbstreinigung und die Remineralisierung der Zähne.

Eine deutsche Ernährungsstudie aus dem Jahre 2006 zeigt, dass 12- bis 17-Jährige ca. ein Fünftel ihres Energiebedarfs mit Süßigkeiten und süßen Getränken decken. Darüber hinaus ist unsere westliche „Zivilisationskost“ zu weich: „Weißmehlbrötchen mit Marmelade, Spaghetti mit Tomatensauce oder Big Macs lassen sich nach wenigen Kaubewegungen mühelos mit der Zunge zerdrücken. Es

fehlt hier der nötige Biss, es mangelt an Speichelproduktion und die weiche klebrige zuckerhaltige Nahrung haftet dauerhaft an den Zähnen“, warnt Dr. Wietzorke. Beim Verzehr von Obst, Gemüse und Nüssen sind nicht nur Kauwirkung und Speichelproduktion besser, sondern die faserreiche Nahrung entfaltet beim Kauen eine Reinigungsfunktion der Zähne.

Kennzeichen einer gesunden Ernährung ist die Lieferung von wertvollen Vitalstoffen für Zähne und Körper: So enthalten z.B. Seefisch, Blattspinat, bestimmte Teesorten und angereichertes Speisesalz Fluoride, die den Zahnschmelz härten und ihn vor Säureangriffen schützen.

Regeneration

Auch bestimmte Vitamine verbessern die Gesundheit von Zahn und Zahnfleisch: Vitamin A unterstützt das Wachstum und die Regeneration der Mundschleimhaut. Es ist reichlich in Chicoree, Feldsalat, Möhren, Spinat und Thunfisch enthalten.

Vitamin C ist sehr wichtig beim Aufbau der inneren Zahnhartsubstanz Dentin und stärkt ebenfalls das Zahnfleisch. Sie finden es besonders in Brokkoli, Erdbeeren, Kiwis, Paprika und Rosenkohl.

Vitamin D härtet den Zahnschmelz durch die Förderung der Einlagerung von Mineralien. Hauptquellen sind Eier, Forelle, Hering, Lachs und Thunfisch.

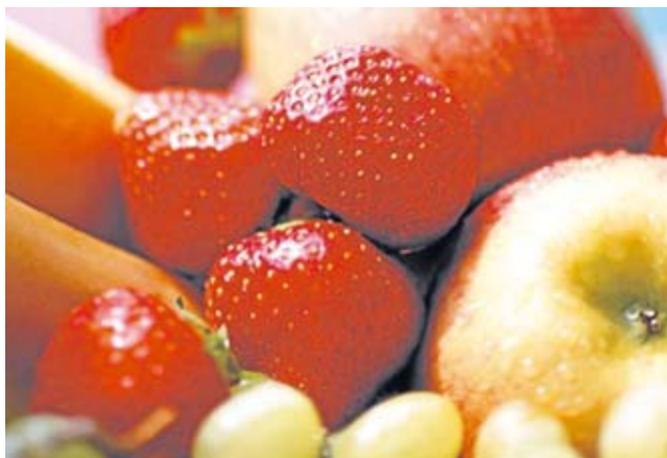
Zucker bleibt der Zahn-

feind Nr. 1. In der Mundhöhle und dort besonders in den Belägen befinden sich Bakterien. Diese ernähren sich von Zucker und wandeln den Zucker dabei in Säure um. Diese Säuren lösen dann Mineralien aus dem Zahnschmelz. Geschieht dies über längere Zeit, so entstehen Löcher in der Schmelzoberfläche, die wir Karies nennen.

Suchterzeugend

„Zucker ist ähnlich wie Alkohol und Tabak nicht nur gesundheitsschädlich, sondern er hat auch eine suchterzeugende Wirkung“, warnt Wietzorke. Daher sollten Sie bei Ihren Kinder möglichst

von Anfang an auf eine vitalstoffreiche gesunde Ernährung und einen möglichst geringen Zuckerkonsum achten: Wenn Süßigkeiten, dann nur mit dem roten Zahnmännchenaufkleber mit Schirm. In skandinavischen Ländern existiert übrigens eine gute Sitte: Es gibt nur einen Süßigkeitentag in der Woche. Als Belohnung sollten Sie Süßigkeiten wegen ihrer suchterzeugenden Wirkung möglichst nicht einsetzen. „Eine geschnittene Möhre, Apfel, Nüsse oder Dinkelkracker können bei Kindern die gleiche Freude erzeugen“, glaubt Dr. Thomas Wietzorke, der selber Vater von drei Kindern ist. www.dr-wietzorke.de



Vitamine sind gut für die Zähne.

Fotos (3) prf



Eine geschnittene Möhre, Apfel, Nüsse oder Dinkelkracker können bei Kindern die gleiche Freude erzeugen wie Süßigkeiten.