

Mit gesunden Zähnen lernt es sich leichter

Richtige Ernährung und Pflege beugt Karies schon im Kindesalter vor

Karies bereitet nicht nur Schmerzen und beeinträchtigt die aktive Teilnahme am Unterricht, sondern führt auch zu erheblichen und nicht selten lebenslangen Schäden am Gebiss. Etwa 20 Prozent der Kinder weisen auch heute noch schwere Zahnschäden auf, die nicht nur auf mangelnde Pflege, sondern auch auf falsche Ernährung zurückzuführen sind. Ein Hauptgrund dafür ist nach Ansicht der Kinderzahnärztin Professor Dr. Gisela Hetzer vom Universitätsklinikum Dresden, dass diese Kinder vermehrt zu Limos und anderen süßen Getränken greifen oder unkontrolliert Süßigkeiten in größeren Mengen über den ganzen Tag verteilt essen und so beste Voraussetzungen für die Entstehung der Karies schaffen.

Deshalb warnt die Expertin auch vor süßen Brotaufstrichen zum Frühstück, vor allem wenn die Zähne anschließend nicht geputzt werden. Trifft nämlich Zucker auf Zahnbelag, wird er von bestimmten Mundbakterien in Säuren umgewandelt, die den Zahnschmelz angreifen und entmineralisieren: Es kommt zu Karies. Viel gesünder und nahrhafter ist dagegen ein Frühstück mit ballaststoffreichen Brotsorten, die beispielsweise mit den verschiedensten Käsesorten oder fettarmer Wurst belegt werden können. Dazu natürlich Obst und zum Trinken nach Möglichkeit Milch. Auch leckere Müslis mit Obst liefern viel Energie und sättigen für lange Zeit. Ähnlich vollwertig und vielseitig sollten auch die übrigen Mahlzeiten sein.

Dennoch spricht nichts dafür, Kindern Süßigkeiten zu verbieten. Allerdings sollten diese generell nur nach einer Hauptmahlzeit gegessen und anschließend die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste geputzt werden, rät Professor Hetzer. Fluorid erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel, schützt die Zähne so vor Säure bildenden Bakterien und fördert zugleich die Einlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz, sodass kleine Karieschäden wieder repariert werden.

Diesen Schutzeffekt erzielt man vor allem mit der regelmäßigen Verwendung von fluoridiertem Speisesalz (Jodsalz mit Fluorid). Die Schutzwirkung ist mit diesem Salz nämlich immer dann gegeben, wenn die Kariesgefahr am größten ist: beim Essen. Deshalb empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde, zur Speisenzubereitung generell Jodsalz mit Fluorid zu verwenden und die Zähne zweimal täglich zusätzlich mit fluoridierter Zahnpasta zu putzen.

Wer regelmäßig Jodsalz mit Fluorid verwendet, schützt übrigens nicht nur die Zähne vor Karies, sondern beugt gleichzeitig auch jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen vor. Gut mit Jod versorgte Kinder sind zudem konzentrierter und leistungsfähiger. Ein sicher nicht unerwünschter Nebeneffekt im neuen Schuljahr.