***Redaktions-Service "Kariesvorbeugung"***

**Halloween: Süßes wird zu Saurem**

**An Halloween klingelt es wieder an den Türen. Mit dem Spruch „Süßes, sonst gibt’s Saures“ versuchen die Kinder, möglichst viele Süßigkeiten einzuheimsen. Den Spaß daran will die Informationsstelle für Kariesprophylaxe nicht verderben, jedoch auf den gesunden Umgang mit Süßigkeiten aufmerksam machen. Denn Karies ist gerade bei den Kleinsten immer noch weit verbreitet. So bleiben die Milchzähnchen gesund.**

Bereits am 11. August, dem „Kinder-Überzuckerungstag“, hatten Kinder in Deutschland den Jahresverbrauch an Zucker erreicht, wie Foodwatch mitteilte. Erschreckend, wenn man bedenkt, dass die Naschzeit eigentlich erst noch vor uns liegt. Nicht nur für die allgemeine Entwicklung ist Zucker im Übermaß schädlich, relativ schnell macht er sich an den Zähnen bemerkbar. Nur etwas mehr als die Hälfte der Kinder zwischen 6 und 7 Jahren hat in Deutschland noch ein naturgesundes Gebiss, der Rest hat bereits die ein oder andere Karies gehabt. Noch immer denken viele, dass ja mit sechs Jahren sowieso gesunde, bleibende Zähne nachkommen. Doch das ist ein Trugschluss: „Frühkindliche Karies kann die Sprachentwicklung, das Kieferwachstum sowie die Entwicklung eines gesunden, bleibenden Gebisses behindern. Außerdem verursacht sie Schmerzen, eine reduzierte Kaufunktion, und wenn Schneidezähne betroffen sind, werden die Kinder oft von ihren Altersgenossen gehänselt. Das alles können wir unseren Kleinsten ersparen“, erläutert Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Milchzähne sind besonders anfällig, da ihr Zahnschmelz nur halb so dick ist wie der von bleibenden Zähnen und der Mineralstoffgehalt geringer. Mangelnde Mundhygiene, fehlende oder unzureichende Fluoridierung und falsche Ernährung, zum Beispiel das Nuckeln an zuckerhaltigen Getränken oder Quetschies, können dann sehr schnell zu Karies führen.

**Was können Eltern tun, um Karies vorzubeugen?**

Die vier Säulen der Kariesprophylaxe geben Orientierung: Eine gewissenhafte Zahnpflege, regelmäßige zahnärztliche Vorsorge, stärkende Fluoride sowie eine zahngesunde Ernährung.

Auf den Teller kommen sollte vor allem viel bissfeste Kost wie Vollkornbrot, Getreidegerichte, Obst, Salate und Rohkost. Wenn die Kinder Süßigkeiten essen wollen, sollte dies möglichst nach den Hauptmahlzeiten geschehen. Wer seine deftigen Gerichte mit fluoridiertem Speisesalz würzt, tut den Zähnchen schon zuvor Gutes. Das remineralisierende Fluorid verbleibt noch etwa eine halbe Stunde an den Zähnen und schützt sie so vor Zuckerangriffen.

Nach süßen Klebrigkeiten sollten die Zähne aber am besten geputzt werden. Ist keine Zahnbürste zur Hand, kann man den Mund mit Wasser ausspülen. Auch empfehlen sich Zahnpflegekaugummis für zwischendurch. Sie regen den Speichelfluss an und helfen, das Übermaß an Säure zu neutralisieren. Abends sollten insbesondere die Zahnzwischenräume nicht vergessen und mit Interdentalbürsten oder Zahnseide gereinigt werden. Die Zahnpasta sollte bei Erwachsenen einen Fluoridgehalt von 1.450 ppm aufweisen, bei Kindern 1.000 ppm (0-2 Jahre: reiskorngroße Menge, 2-6 Jahre: erbsengroße Menge).

**Tipps für ein zahnfreundliches Halloween:**

* Wenn Sie Kindern Süßigkeiten geben wollen, achten Sie auf das Zahnmännchen, das zahnfreundliche Produkte kennzeichnet.
* Eltern können darauf achten, dass die Süßigkeiten möglichst nach den Hauptmahlzeiten verzehrt werden. Danach sollten die Zähne am besten geputzt werden.
* Wenn es doch einmal zwischendurch Süßes gibt, direkt mit Wasser „nachspülen“. Das gilt auch für klebriges Obst!
* Die Zähne mit Fluoriden aus Zahnpflegeprodukten und Speisesalz vor den Angriffen schützen.

*3.727 Zeichen inkl. Leerzeichen und Tipps*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Bildvorschlag**



©Charles Parker | Abdruck gemäß der Lizenzbedingungen unter: [www.pexels.com/de-de/lizenz](http://www.pexels.com/de-de/lizenz)

Verfügbar unter: <https://www.pexels.com/de-de/foto/nettes-kleines-madchen-mit-gebissenem-lebkuchen-5859282/>

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Isabel Becker, Dirk Fischer

Falkstraße 5, 60487 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)