

Zahngesunde Ernährung

- Kalzium stärkt den Zahnschmelz, wählen Sie deshalb kalziumreiche Lebensmittel (z.B. Milch, Milchprodukte); bei Laktoseintoleranz oder Verzicht auf Molkereiprodukten wählen Sie andere kalziumreiche Lebensmittel (z.B. Brokkoli, Grünkohl, Mandeln, Paranüsse, getrocknete Bohnen)
- Je länger Zucker im Mund verweilt, desto mehr Säure können die Bakterien bilden
- Verzichten Sie deshalb auf zuckerhaltige Getränke, Lollis und stark klebrige Süßigkeiten, bei denen die Zähne über einem längeren Zeitraum dem Zucker ausgesetzt sind
- Das Hauptgetränk sollte Wasser sein
- Wenn es ein süßes Getränk sein soll, lieber Schorlen anbieten; achten Sie auf Zuckerersatzstoffe wie z.B. Xylit, Stevia, Erythrit
- Süße Getränke niemals aus der Nuckelflasche !!!
- Zitrusfrüchte und Säfte sind eine prima Vitaminquelle, jedoch auch stark säurehaltig; lassen Sie ihr Kind danach mit einem Glas Wasser umspülen, damit der Zahnschmelz nicht angegriffen werden kann
- Im Tagesablauf sollte es möglichst lange Abschnitte geben, in denen das Kind keine zuckerhaltigen Lebensmittel isst
- Geben Sie nur wenige süße Zwischenmahlzeiten; Süßigkeiten lieber zu den Hauptmahlzeiten, da die Speichelproduktion höher ist und die Säuren schneller neutralisiert werden
- Achten Sie auf versteckte Zucker in Nahrungsmitteln (Ketchup, Kindergläschen etc.)
- Süßigkeiten sollten nicht verboten werden, aber sie sollten etwas Besonderes bleiben
- Gewöhnen Sie ihr Kind frühzeitig an eine regelmäßige Zahnpflege und Zahnarztbesuche bereits ab dem 1. Milchzahn
- Vom 1. Milchzahn bis zum Durchbruch des 1. bleibenden Zahnes:
 - Putzen Sie ihrem Kind zweimal täglich die Zähne mit einer erbsengroßen Menge flouridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm) oder alternativ zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge flouridhaltiger Kinderzahnpaste (1000 ppm)
- Ab dem 1. bleibenden Zahn:
 - Nutzen Sie auch bei Ihrem Kind ab dem Durchbruch der Milchbackenzähne Zahnseide oder Zahnseidesticks vor dem Zähneputzen