Zahngesunde Ernährung von Anfang an

Zahngesunde Ernährung von Anfang an

Schon für Kleinkinder ist eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung. Dabei spielt der Mineralstoff Kalzium eine große Rolle. Kalzium ist in Milchprodukten wie Käse, Joghurt und natürlich Milch enthalten. Aber auch Gemüse wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl enthält Kalzium. Im Alter von ein bis drei Jahren reichen schon ein Glas Milch und eine Scheibe Käse pro Tag aus, um den Kalziumbedarf zu decken. Zucker ist schlecht für die Zähne. Das ist hinlänglich bekannt. Oft vergessen wird dabei, dass alle Arten von Zucker schädlich für die Zähne sind, also ganz gleich ob Haushaltszucker, Honig, Fruchtzucker oder Traubenzucker. Plaquebakterien im Mund wandeln den Zucker in Säure um. Diese Säure weicht den Zahnschmelz auf und löst Mineralien heraus. Dies führt auf Dauer zu Karies. Zuckerhaltige Lebensmittel sollten deshalb nur zu Hauptmahlzeiten genommen werden. Ein ständiges Zwischendurch ist nicht ratsam. Für Babies und Kleinkinder lauert die Gefahr noch woanders, nämlich in der Nuckelflasche. Ein permanentes Trinken aus solchen Flaschen oder Schnabeltassen ist problematisch. Denn das ständige Nuckeln an süßen und säurehaltigen Getränken lässt die so genannte Nuckelflaschenkaries entstehen. Dadurch werden gleich mehrere Zähne auf einmal zerstört. Oftmals befällt die Karies die oberen Schneidezähne. In vielen Fällen sind die Kariesschäden so stark, dass die Zähne komplett beseitigt werden müssen. Ein ständiges Trinken und Flaschennuckeln sollte vermieden werden bzw. bestenfalls gar nicht erst angefangen werden. "Eltern sollten die Trinkflasche aus dem Bett nehmen und nur mit Wasser oder ungesüßtem Tee befüllen", empfiehlt Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin . Vorteilhaft ist zudem, ein frühes Angewöhnen aus einem Becher zu trinken, so dass die Nuckelflasche nicht mehr zum Einsatz kommen muss.

Gutes Kauen gut für Zahngesundheit

Neben einer zuckerfreien oder möglichst zuckergeringen Ernährung sind kauintensive Nahrungsmittel vorteilhaft. Denn Kauen erhöht den Speichelfluss im Mund. Speichel sorgt für die Reinigung der Zähne, Abwehr der Bakterien und bietet wichtige Mineralstoffe zur Reparatur angegriffener Zähne. Lebensmittel, bei denen intensiv gekaut werden muss, wie Möhren, Apfel oder Vollkornbrot sind deshalb sehr empfehlenswert. Trotz kauintensiven Speisen und wenig Zucker sollte auf Fluorid nicht verzichtet werden. Dieser Mineralstoff sorgt für eine Härtung des Zahnschmelzes, verhindert das Bakterienwachstum und unterstützt die Remineralisierung der Zähne. Zur ausreichenden Fluoridaufnahme reicht die Hinzugabe von fluoridiertem Speisesalz beim Kochen. Wenn der erste Zahn kommt, können Eltern zusätzlich fluoridierte Kinderzahnpasta verabreichen. Alle guten Tipps nutzen aber nichts, wenn die Eltern ihrer Vorbildfunktion nicht gerecht werden. Eine gesunde Ernährung der Eltern färbt auch auf die Kinder ab und schützt neben den Zähnen vor ernährungsbedingten Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Pressekontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Firmenkontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.