

Herzlich Willkommen zum Vortrag über die Zahn- und Mundgesundheit unserer Kinder von 0-6 Jahren

Gesunde Zähne – Gesunde Kinder

Wir sind die Organisation, die Ihr Kind in einer Betreuungseinrichtung auf dem Weg in eine zahngesunde Zukunft begleitet.

Unsere LAGZ-Patenzahnärzte/-ärztinnen besuchen Krippen, Kindertagesstätten und Fördereinrichtungen im Auftrag des Freistaats Bayern:

- Wir üben dort mit unserem Patentier Goldie das Zähneputzen in der Gruppe.
- Wir achten zusammen mit den Erziehern/-innen auf zahngesunde Ernährung.
- Ihr Kind erlebt den Zahnarzt/ die Zahnärztin als Freund/Freundin.



Die „Aktion Seelöwe“ in den Einrichtungen fordert Sie auf, zur Kontrolle mit Ihrem Kind in regelmäßigen Abständen eine Zahnarztpraxis zu besuchen.

Ihr/e Referent/in:
Dr. Franziska Mustermann



Zahngesunde Ernährung – die 2. Säule der Prophylaxe

4 Säulen der Prophylaxe



1

Mundhygiene



2

Zahngesunde
Ernährung



3

Fluoride



4

Zahnarztbesuche
ab dem 1. Zahn

Ein gesunder Tag?



- **Zucker** – die tägliche Versuchung
- **Speichel ist wichtig!**
- **Zuckermanagement** – der intelligente Umgang mit den Zwischenmahlzeiten
- **Säurehaltige Lebensmittel**
Saures macht lustig – ein schlechter Scherz für unsere Zähne
- **Konsistenz & Verweildauer** – wichtige Aspekte der zahngesunden Ernährung



Foto: master1305 - www.freepik.com

Zucker – die tägliche Versuchung

Vorsicht:
Zuckerfalle

Zucker im Alltag



Enthält
eindeutig
viel Zucker.



Enthält
versteckten
Zucker!

Zucker – die tägliche Versuchung

Versteckte
Zucker werden
meist unbewusst
konsumiert

Versteckte Zucker im Alltag

- Versteckte Zucker schmeckt man nicht.
- Zucker dienen als Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker.
- Wir nehmen Zucker auf, ohne es zu wissen.
- Viele Fertigprodukte (auch Kinderfertigtees) enthalten Zucker.

30 einmachgen S.

1) Beutelinhalt mit einem Kochlöffel in 0,75 l (750 ml) kochendes Wasser einrühren.

Genießen Sie diese beliebte Suppe, die der ganzen Familie so richtig gut schmeckt. Viele abwechslungsreiche Rezeptideen finden Sie unter

Klarer Suppe mit Nudeln

Zutaten: 79% HARTWEIZENGRIESSTEIFIGWAREN, jodiertes Speisesalz, Stärke, Hefeextrakt, Palmöl, Kochsalzersatz, Speisesalz, 0,5% Zwiebeln, Zucker, 0,2% Karotten, Maltodextrin, Palmöl, Gewürze (SELLERIESAMEN, Muskat, Curcuma, Knoblauch, Pfeffer), Petersilie, Fruktose, Sojasauce (SOJA-BOHNEN, WEIZEN), Aromen, Gemüsesaftkonzentrat (Zwiebeln, SELLERIE, Karotten, Lauch), Karamellzuckersirup, Sonnenblumenöl.

enthaltend: 10% Kaliumcitrat, 10% Kaliumlactat, 10% Kaliumphosphat, 10% Kaliumtartrat, 10% Kaliumacetat, 10% Kaliummalat, 10% Kaliumfumarat, 10% Kaliumlactat, 10% Kaliumphosphat, 10% Kaliumtartrat, 10% Kaliumacetat, 10% Kaliummalat, 10% Kaliumfumarat.

Kann Spuren von natürlichen Kaliummineralien enthalten.

Inhalt 82 g e
enthält 750 ml

	pro 100 ml zubereitet	pro Teller (250 ml)	% pro Teller
Energie	150 kJ 35 kcal	380 kJ 90 kcal	6%
Fett	0,4 g	1 g	2%
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,5 g	1%
Kohlenhydrate	7 g	18 g	7%
davon Zucker	0,1 g	0,3 g	<1%
Ballaststoffe	0,4 g	1 g	2%
Eiweiß	1,5 g	4 g	8%
Salz	0,93 g	2,3 g	38%

1% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)
® = eingetragene Marke

Mindestens haltbar bis Ende:

Foto: Dr. Jenny Hey

Zucker – die tägliche Versuchung

Fotos: Dr. J. Hey



„Zuckerfrei“ bedeutet
nicht komplett frei von Zucker!

- Eine gewisse Grammzahl an Zucker ist zulässig.
- Es können zudem z.B. Honig, Sirup oder Traubenzucker enthalten sein.



„Ohne Zuckerzusatz“

- Hier wurde **kein Zucker** zugesetzt.
- Produkt kann aber **von Natur aus Zucker enthalten**.

Zucker – die tägliche Versuchung

Gut zu wissen

„Zahnfreundlich“

- Süßigkeiten oder Getränke mit diesem Qualitätszeichen **verursachen weder Karies noch Säureschäden an den Zähnen.**



Produktfoto: Fa. SIDROGA

Zucker – die tägliche Versuchung

Zucker hat viele Namen – Karies verursachen können sie alle:

Haushaltszucker/Saccharose

Traubenzucker/Glucose/Dextrose

Fructzucker/Fructose

Glucosesirup

Ahornsirup

Süßmolkenpulver

Vollrohrzucker

Invertzucker

Galaktose

Maltodextrin

Monosaccharid

Disaccharid

Karamell

Karamellzuckersirup

Fruchtpulver

Honig

brauner Zucker

Rübenzucker

Kandis

Stärkesirup

Puderzucker

Milchzucker/Lactose

Malzextrakt



Zucker – die tägliche Versuchung

Zucker hat viele Namen – Eine Tütensuppe voller Zucker



Haushaltszucker/Saccharose

Traubenzucker/Glucose/Dextrose

Fruchtzucker/Fructose

Glucosesirup

Ahornsirup

Süßmolkenpulver

Vollrohrzucker

Invertzucker

Galaktose

Maltodextrin

Monosaccharid

Disaccharid

Karamell

Karamellzuckersirup

Fruchtpulver

Honig

brauner Zucker

Rübenzucker

Kandis

Stärkesirup

Puderzucker

Milchzucker/Lactose

Malzextrakt



Zucker – die tägliche Versuchung

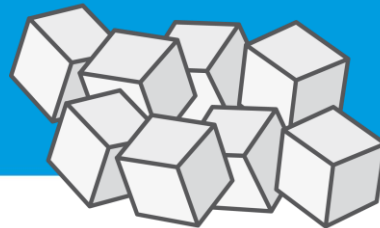
Zuckerarten – Monosaccharide und Disaccharide mögen unsere Kariesbakterien besonders gerne

Monosaccharide = Einfachzucker

- Glucose/Dextrose/Traubenzucker
- Fructose/Fruchtzucker
- Galaktose/Schleimzucker

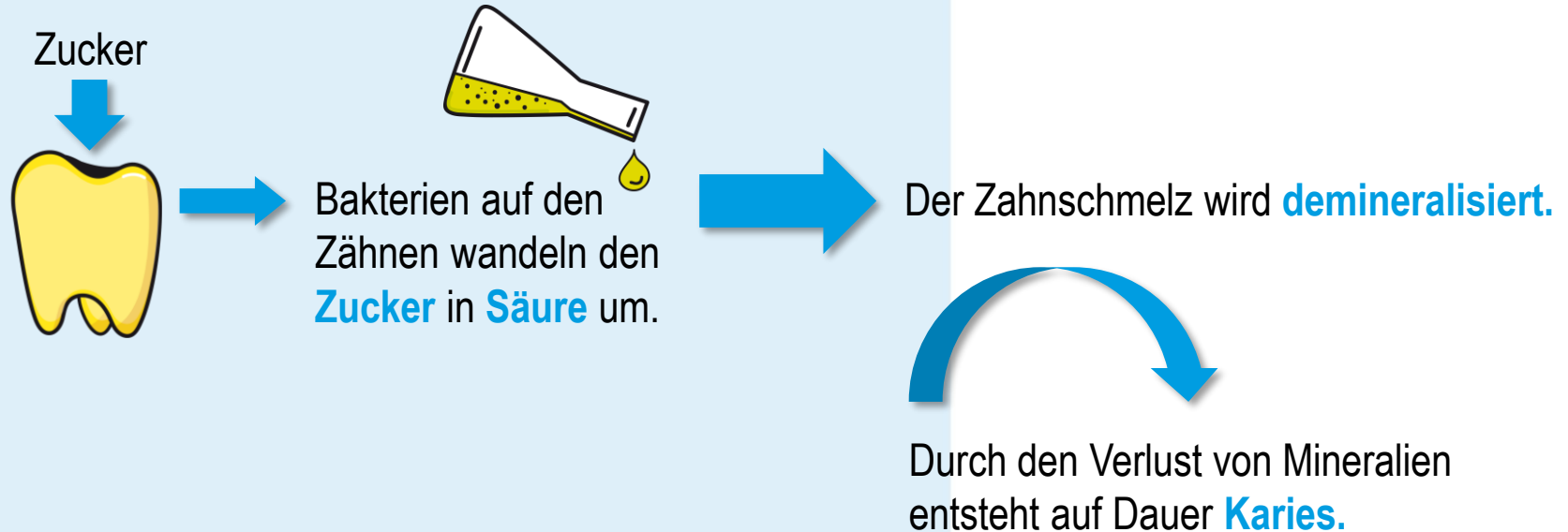
Disaccharide = Doppelzucker

- Saccharose/Haushaltszucker/Rübenzucker/Vollrohrzucker
- Brauner Zucker
- Maltose/Malzzucker
- Lactose/Milchzucker
- Kandis
- Invertzucker



Zucker – die tägliche Versuchung

Was macht den Zucker so unsympathisch?



Speichel ist wichtig!

In unserem Speichel sind Mineralien enthalten:
z.B. Fluorid, Kalzium

- Speichel **verdünnt** die entstandene **Säure** und neutralisiert diese.



Diese Mineralien können wieder
in den demineralisierten Zahn
eingebaut werden:

Remineralisation

- Speichel hat im Mund eine **Spülfunktion**.

Dazu braucht der Speichel aber Zeit!



Zuckermanagement

Der intelligente Umgang mit den Zwischenmahlzeiten

Zwischen-
mahlzeiten
bewusst und
clever einteilen

- Die Anzahl der **Zwischenmahlzeiten reduzieren**
- Zwischen den Mahlzeiten brauchen die Zähne „**Pause**“
- Die **Häufigkeit** – nicht die Menge – **ist das Problem**
- **Zucker** in den **Zwischenmahlzeiten reduzieren**
- **Süßigkeiten** eignen sich **als Nachtisch** besser als zwischendurch

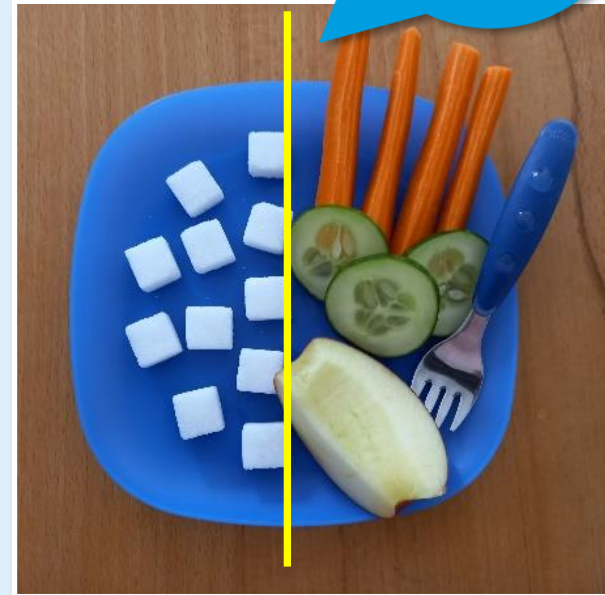


Foto: Dr. J. Hey

Säurehaltige Lebensmittel

Saures macht lustig – ein schlechter Scherz für unsere Zähne

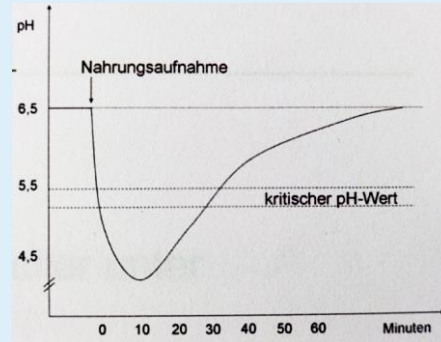
Den „Schmelzfressern“ auf der Spur

Obst, Fruchtsäfte, Limonaden



Der **pH-Wert** in der Mundhöhle **fällt**.

der kritische Wert liegt unter 5,5



Der Zahnschmelz wird **demineralisiert**.



Durch den Verlust von Mineralien entsteht auf Dauer **Karies**.

Zurück zum Ursprung – der Apfel

Obst in seiner reinen Form:

- Trotz der Fruchtsäure in Äpfeln, haben sie beim Verzehr als Stückobst eine geringe Säurebelastung.
- Beim Kauen werden nicht alle Zellen aufgespalten.
- Die Menge an austretenden Fruchtsäuren ist gering.

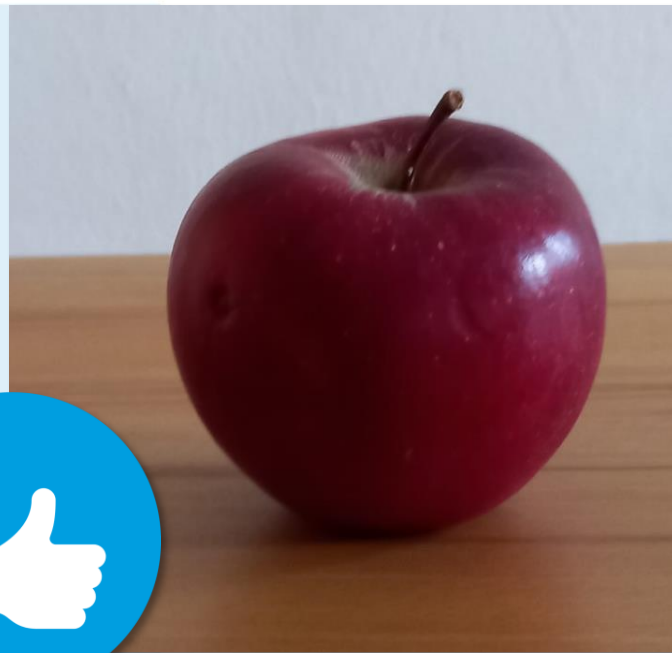


Foto: Dr. J. Hey

Obst in gepresster Form als Apfelsaft oder Apfelschorle:

- Durch die mechanische Bearbeitung des Obstes sind alle Zellen aufgespalten.
- Die im Obst enthaltenen Fruchtsäuren liegen sozusagen frei.
- Die Säurebelastung am Zahn ist deutlich höher als beim Stückobst.

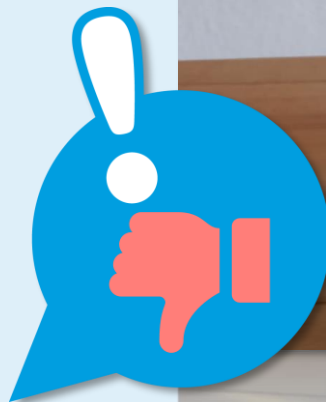


Foto: Dr. J. Hey

Obst in „Musform“ – Quetschies

Hier ist es wie beim Apfelsaft:

- Die Säurebelastung an den Zähnen ist hoch.
- Kinder werden durch den Verschluss zum Dauernuckeln animiert.

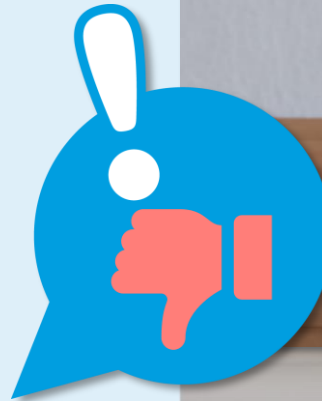


Foto: Dr. J. Hey

Obst in Fruchtsaugern

Hier ist es wie beim Quetschie:

- Die Zucker- und Säurebelastung an den Zähnen ist hoch → Kariesrisiko steigt.
- Kinder werden durch den Sauger unbeaufsichtigt zum Dauernuckeln animiert.
- Keine Gewöhnung an feste Nahrung sowie Beeinträchtigung der Entwicklung der Zungen- und Mundmuskulatur.

Diese Darreichungsform stellt ein unnötiges Risiko für die Zahngesundheit Ihres Kindes dar!

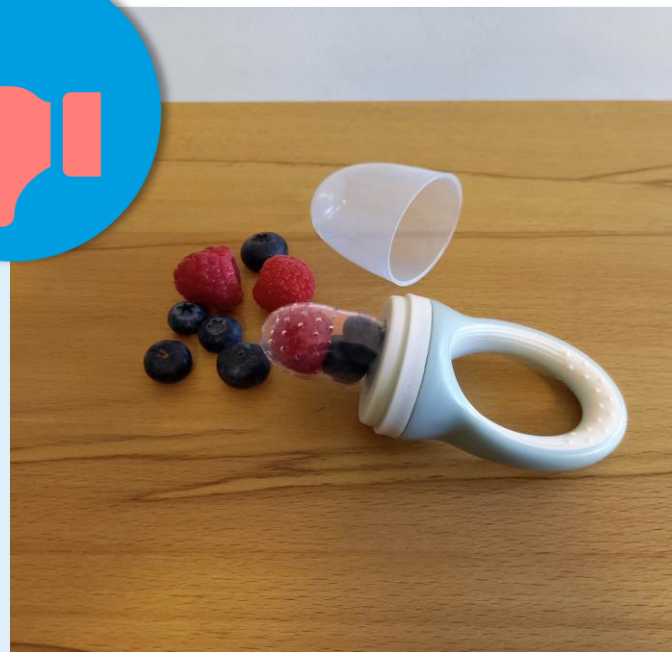


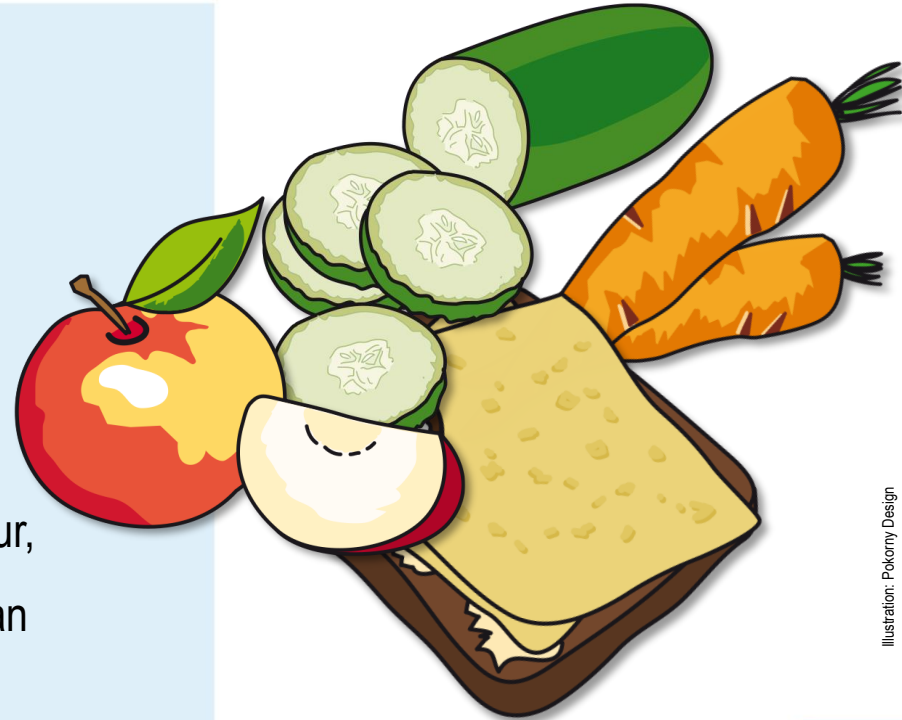
Foto: Dr. J. Hey

Konsistenz & Verweildauer – wichtige Aspekte der zahngesunden Ernährung

Konsistenz

Die Zähne möchten arbeiten!

- Feste Lebensmittel fördern durch verstärktes Kauen die Speichelproduktion.
- Der Speichel kann nun seine Aufgaben übernehmen.
- Festes Kauen fördert auch die Kiefermuskulatur,
- weiche und klebrige Nahrung bleibt dagegen an und zwischen den Zähnen haften.



Konsistenz & Verweildauer – wichtige Aspekte der zahngesunden Ernährung

Verweildauer

Die Zeit spielt eine wichtig Rolle!

Die **Early Childhood Caries (ECC)** wird gefördert durch:

- unkontrolliertes Trinken von süßen Getränken aus der Nuckelflasche oder Schnabeltasse
- süße Getränke in der Nacht
- nächtliches Stillen über das erste Lebensjahr hinaus
- Gabe von weicher oder klebriger Nahrung

Kinder können ab dem 1. Lebensjahr aus dem Becher trinken!



Fotos: Archiv LAGZ Bayern

Es ist nicht schwer – und bleibt lecker



Haben Sie noch Fragen?



Denken Sie daran ...

Zwischenmahlzeiten:

- So häufig wie nötig – so selten wie möglich!
- Kurze Verweildauer und knackige Konsistenz
- **Kariesbakterien** sind nicht wählerisch.
- **Verdünnte Säure** (Schorle!) bleibt dennoch Säure.
- **Steter Tropfen** höhlt den Zahn.
- **Saures und Süßes** – unsere Zähne mögen beides nicht!

