



Karies – wie kann man durch Ernährung wirksam vorbeugen

Wann ist der beste Zeitpunkt, um mit der Kariesprophylaxe zu beginnen?

Eine der Voraussetzungen zur Entstehung von Karies ist das Vorkommen spezieller Bakterien in der Mundhöhle (vor allem Streptococcus mutans). Seit einigen Jahren weiß man, dass diese Bakterien nicht von Geburt an im Mund vorhanden sind, sondern durch Übertragung verbreitet werden, meist durch den Speichel der Eltern. Eltern sollten sich also von Geburt an daran gewöhnen, Schnuller und Sauger nicht „sauber“ zu lecken und anschließend dem Kind geben. Bei der Einführung von Beikost sollte immer ein eigener Löffel und nicht der Kinderlöffel zum Vorkosten genommen werden.

Zwar wird das Kind trotz dieser Vorsichtsmaßnahmen mit Kariesbakterien in Kontakt kommen, doch sollte dies so lange wie möglich hinausgezögert werden.

Müssen auch schon die Milchzähne vor Karies geschützt werden?

Manche Eltern glauben, die Gesundheit der Milchzähne könne vernachlässigt werden, da diese ja nur wenige Jahre in Gebrauch sind. Milchzähne sind jedoch Platzhalter für die nachwachsenden Zähne. Ein vorzeitiger Verlust kann die Gebissentwicklung der Kinder erheblich beeinträchtigen. Wenn Milchzähne von Karies angegriffen sind, können sich Kariesbakterien außerdem rasch vermehren und auch die bleibenden Zähne gefährden. Neben dem rechtzeitigen Beginn der Zahnpflege ist es wichtig, zahnschädliche Verhaltensweisen gar nicht erst einzuüben.

So sollten Babys und Kleinkinder nicht stundenlang an der Flasche nuckeln, unabhängig von dem darin enthaltenen Getränk. Denn nicht nur gesüßte Getränke wie Tee, auch Obstsaft oder -schorlen, die fruchteigenen Zucker enthalten und sogar der Milchzucker in der Milch können bei langanhaltendem Kontakt den Zähnen schaden. Nach circa einem Jahr empfiehlt sich generell, die Flasche abzugewöhnen. Schnabellatte oder Becher fördern dann die Entwicklung eines gesunden Gebisses.

Führt der Verzicht auf Süßigkeiten zu einem kariesfreien Gebiss?

Nicht allein der Haushaltszucker in Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln dient den Kariesbakterien als Substrat, auch Obst, Getreide- und Kartoffelprodukte enthalten vergärbare Kohlenhydrate, die zu Zahnschäden führen können. Deshalb führt der Verzicht auf Süßigkeiten nicht unbedingt zu einem kariesfreien Gebiss. Statt eines strikten Verbots ist daher ein verantwortungsvoller Umgang mit Süßigkeiten sinnvoller. Auch die absolute Menge an verzehrtem Zucker sagt wenig über die Kariesgefahr für die Zähne. Entscheidend ist vielmehr, wie oft Kinder Süßigkeiten essen. Häufige süße Zwischenmahlzeiten etwas belasten den Zahnschmelz stärker als der süße Abschluss einer Hauptmahlzeit, da der Zahnschmelz Zeit hat sich zu „erholen“. Durch Mundausspülen mit klarem Wasser nach dem Zuckerverzehr lässt sich darüber hinaus die Zuckerkonzentration verdünnen. Außerdem sollte gründliches Zähneputzen selbstverständlich sein, aber möglichst nicht direkt nach dem Essen, sondern eine halbe Stunde später. Da die bei der Umwandlung des Zuckers entstehenden Säuren den Zahnschmelz zunächst aufweichen, kann die Zahnbürste ansonsten die Zähne zusätzlich schädigen.