Zahngesunde Ernährung

Nicht umsonst heißt es "Gesund beginnt im Mund". Bewusste zuckerarme Ernährung ist nicht nur für Zähne und Zahnfleisch gut, sondern hält auch den gesamten Körper gesund. Zahngesunde Ernährung bedeutet vor allem auf die Menge und die Häufigkeit des Zuckerkonsums zu achten. Die verschiedenen Zuckerarten werden von Plaquebakterien, die an den Zähnen haften, in Säuren umgewandelt. Diese Säuren lösen Mineralien aus den Zähnen und verursachen so Karies („Löcher“). Insbesondere bei verarbeiteten, nicht naturbelassenen Lebensmitteln muss auf den Zuckergehalt geachtet werden. Verarbeitete und dabei zuckerhaltige Nahrungsmittel sollten für Kinder nur in Maßen zur alltäglichen Ernährung gehören.

Die größte Bedeutung für die Kariesentstehung hat der Haushaltszucker (Saccharose). Er wird am häufigsten durch gesüßte Lebensmittel und Getränke aufgenommen. Außerdem mögen ihn die für die Karies verantwortlichen Bakterien ("Streptococcus mutans") besonders gerne. Damit besitzt er von allen Zuckern die höchste „Kariogenität“.

Neben den offensichtlich süßen Lebensmitteln, ist oft auch in gesund vermuteten Lebensmitteln Saccharose „versteckt“, z. B. in Ketchup, Fruchtojoghurt, Müsliriegeln, Cornflakes oder Honig. Auf der Zuckerliste der Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V. (LAG) sind die Zuckermengen ausgewählter Produkte aufgelistet.

Auch zuckerhaltige Getränke verursachen Karies. Da in der Regel die Getränke nicht komplett auf einmal getrunken werden, sondern über den Tag verteilt, sind diese zuckerhaltigen Getränke besonders gefährlich für die Zahngesundheit. Bei jedem Schluck umspült der Zucker die Zähne. Die Plaquebakterien verursachen so bei jedem Schluck einen Säureangriff auf den Zahn. Werden diese Getränke den Kindern in Trinkfläschchen angeboten, entwickelt sich durch das dauerhafte Nuckeln von gesüßten Tees, Fruchtsäften und anderen zuckerhaltigen Getränken sehr schnell Karies an den Frontzähnen. Diese sehr früh auftretende Karies wird Early Childhood Caries (ECC) bzw. Frühkindliche Karies genannt. Die ECC führt teilweise sogar so weit, dass Zähne so zerstört sind, dass sich langjährige Folgen und Behandlungen daraus ergeben. (Sprachfehler, Kieferfehlentwicklungen, Probleme bei der Nahrungsaufnahme etc.)

Das Kind sollte daher mit etwa einem Lebensjahr an einen Becher oder eine Tasse gewöhnt werden.

Auch bei älteren Kindern und Jugendlichen kann an den Frontzähnen Karies entstehen, wenn sie ständig Iso- und Energydrinks oder andere säurehaltige Getränke trinken. Hier sind dann die bleibenden Frontzähne schnell durch Karies und Erosionen dauerhaft geschädigt. Die perfekten Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees.

Zähne brauchen auf jeden Fall täglich feste kauintensive Nahrung. In die Brotbox für Kita und Schule sollten Brot und Gemüse, sowie Obst mit wenig Säure (z. B. Äpfel und Birnen). Süße Snacks und süße Bortaufstriche gehören nicht in die Brotbox. Sie sind weder als vollständige Mahlzeit, noch als Snack für zwischendurch geeignet. Diese Lebensmittel sollten nicht mit in die Schule oder Kita gegeben werden, sondern im häuslichen Umfeld verzehrt werden. Werden diese zuckerhaltigen Lebensmittel in Schule und Kita gegessen, kleben die Speisreste bis zum nächsten Zähneputzen auf den Zähnen. Im schlechtesten Fall ist das dann bis zum abendlichen Zähneputzen der Fall.

Werden zu Hause Süßigkeiten und süße Bortaufstriche gegessen, müssen danach die Zähne geputzt werden. Denn nicht nur die Menge des Zuckers birgt Gefahren für Zähne und Zahnfleisch, sondern auch wie häufig Süßes konsumiert wird und vor allem wie lange die Reste im Mund verbleiben.

Dr. Lukas Müller

Leiter des Zahnärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes Spandau

Fachzahnarzt für Öffentliches Gesundheitswesen

Abteilung Jugend und Gesundheit