

Trotz Erfolge der Kariesprävention innerhalb der letzten 10 Jahre ist die Karies auf Grund veränderte Ernährungsgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen wieder auf dem Vormarsch.

In vielen deutschen Haushalten hat sich die schnelle Küche - Convenience Food - durchgesetzt. All diese Halbfertig- und Fertigprodukte enthalten in großem Umfang versteckten ZUCKER. Dieser wird vom Verbraucher nicht wahrgenommen.

Heutzutage wird auch zu viel und zu häufig genascht. Kinder und Jugendliche genießen oft die Freiheit ihren Süßigkeiten-Konsum selbst zu bestimmen

Der Konsum von Limonade, Eistee, Energiedrinks, Softdrinks hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Diese Getränke enthalten alle viel Zucker und oftmals zugesetzte Säure, z.B. Zitronensäure, Ascorbinsäure, welche für ein erfrischend-prickelndes Gefühl im Mund sorgen. Zucker und Säuren wirken sich gemeinsam besonders zahnschädlich aus.

Der nahtlose Übergang von der „Nuckelflasche“ zur „Radfahrerflasche“ sorgt für ein „weiternuckeln“ bis ins Erwachsenenalter hinein. Das ständige Umspülen der Zähne durch Zucker und Säure erhöht das Kariesrisiko erheblich.



Zahnpflegetipps

2 x täglich Zähneputzen

1 x wöchentlich Fluoridgelee anwenden.

2 x im Jahr regelmäßiger Kontrollbesuch beim Zahnarzt

Tauschen Sie alle 6 - 8 Wochen ihre Zahnbürsten aus

Verwenden Sie altersentsprechende fluoridhaltige Zahnpasta sowie Zahnseide für die Zahnzwischenräume.



Hilfe,
... die Nuckelflaschenkaries kehrt zurück !

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
Pulverwiesen 11
73726 Esslingen am Neckar
Telefon: 0711-3902-1610
Fax: 0711-35154070



Keine Nuckelflasche über das 1. Lebensjahr hinaus:



☞ ... die "Nuckelflaschen-Karies" kehrt zurück!

Was die „Nuckelflasche“ für das Baby ist, ist die modische Sportlerflasche für Kinder und Jugendliche.

☞ Keine Nuckelflasche im Bett.

☞ Keine Nuckelflasche zum täglichen Dauergebrauch des Kindes.

☞ Fruchtsäfte - auch Schorle - und Limonaden, sind eher Genussmittel wie Getränke!

☞ Dauernuckeln kann zu Zahnschäden und Gebissverformungen führen.

Während manchen Sportarten ist die Sportlerflasche zum trinken sinnvoll, aber bitte nur mit Wasser oder ungesüßtem Tee befüllen.



Die Verweildauer von Zucker bzw. Säure auf den Zähnen ist entscheidend für die Entstehung der Karies.

Das ständige Umspülen der Zähne durch Zucker und Säure erhöht das Kariesrisiko erheblich.

Trinkgefäße ab dem 1. Lebensjahr:



☞ Ideal gegen Durst sind Wasser und ungesüßter Tee.

☞ Die frühe Angewöhnung an ungesüßte Getränke hält meist ein Leben lang an.

☞ Bei nächtlichem Durst sollte nur Wasser getrunken werden.

☞ Leitungswasser* ist garantiert gesund für die Zähne.

*achten Sie jedoch auf den Nitratgehalt, Auskunft darüber bei Ihrer Gemeindeverwaltung



Die meisten Sportlerflaschen können auch mit anderem Deckel nachgerüstet werden

