

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 3 | Februar 2011

## Sind Fruchtsäfte Zahnkiller?

Irgendwann haben es fast alle Kinder satt immer nur Wasser oder Tee zu trinken. Das ist viel zu langweilig. Da muss es doch noch etwas anderes geben. Fruchtsäfte schmecken gut und liefern wichtige, gesunde Vitamine. Das hören sie auch täglich in der Werbung.

Leider ist es so, dass Fruchtsäfte für Kinderzähne gefährlich werden, wenn sie zu häufig getrunken werden. Fruchtsäuren greifen den Zahnschmelz an und lösen ihn auf. Werden nach dem Fruchtgetränk auch noch die Zähne geputzt, kann ein Teil des aufgelösten Schmelzes leicht entfernt werden. In extremen Fällen kann das mit der Zeit zum Verlust des gesamten Zahnschmelzes führen.

Saft allein macht keine Karies, aber durch den hohen Säureanteil, wird der Zahn für Kariesbakterien leichter angreifbar. Karies kann leichter entstehen. Auch wenn die Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz erhältlich sind, ist der natürliche Fruchtzucker immer enthalten.

Wahrscheinlich kennen Sie die Meinung, dass ein Apfel das Zähneputzen ersetzen würde. Das ist ein Ammenmärchen. Natürlich wird der Zahnbelag durch die festen Bestandteile jeder beliebigen Frucht, gering entfernt. Das reicht aber für eine richtige Zahnreinigung nicht aus. Richtig ist, dass Fruchtzucker und Säure an den Zahn kommen. Durch den sauren Geschmack der Frucht, kommt zwar der Speichelfluss in Gang, was eine gewisse Spülwirkung bewirkt. Die fest an den Zähnen haftenden Beläge kann aber nur die Zahnbürste entfernen.

Geben Sie Ihren Kindern deshalb nur mit Wasser verdünnte Säfte im Verhältnis 2 (Wasser) zu 1 (Saft). Vor allem dann, wenn ein Kind noch aus der Flasche trinkt. Kann es schon aus der Tasse trinken, können Sie den Saftanteil erhöhen, da die Flüssigkeit dann nicht mehr so lange im Mund bleibt. Achten Sie bei Früchten auf den Säure- und Zuckeranteil. Zitrusfrüchte wie Orangen und Grapefruits enthalten viel Säure, Bananen und Pfirsiche viel Zucker.

Obst und Fruchtsäfte sind gesund und schmecken. Wenn Sie bewusst mit ihnen umgehen, gibt's auch keine bösen Überraschungen.