

Die Zahnärzte in Baden-Württemberg informieren Süße Osterzeit: Klüger nascht, wer Pausen macht

Informationszentrum
Zahngesundheit
Baden-Württemberg



(März 2017). Naschwerk an den Ostertagen war früher - nach einer streng eingehaltenen Fastenzeit - etwas Besonderes. Heute, wo jeder Deutsche pro Jahr 36 Kilo Zucker konsumiert, sind Osternester mit Schokohasen, Fondant-Küken und Marzipan-Eiern keine große Überraschung mehr. Zwar stecken zwei Drittel des bei uns verbrauchten Zuckers nicht in den von Kindern so begehrten Süßigkeiten, sondern in Getränken, Brotaufstrichen, Backwaren und Milchprodukten. Aber auch dort kann dieser mehr oder weniger versteckte Zucker gesundheitlichen Schaden anrichten. Vor allem für die Zähne ist Zuckerkonsum purer Stress, denn nach dem Genuss von Süßem bilden unzählige Bakterien im Mund aggressive Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Diesen Vorgang gilt es durch gezielte Mundhygiene zu unterbinden.

Zähne zweimal täglich gründlich putzen

Um Karies zu verhindern, ist gründliches Zähneputzen wichtig: Zweimal am Tag sorgfältig zu putzen und auch die Zahnzwischenräume zu säubern, ist besser als viermal täglich ein bisschen zu bürsten.

Bei Kindern ist die Versiegelung der Grübchen und Rillen der Backenzähne eine weitere erfolgreiche zahnärztliche Maßnahme zur Verhütung von Karieserkrankungen. Dabei werden die Backenzahnfurchen mit einem speziellen Material (in der Regel Kunststoff) aufgefüllt. Die karieserzeugenden Bakterien können nicht mehr in die Tiefe vordringen und werden über die natürliche Selbstreinigung von der Zahnoberfläche entfernt.

Die Zahnärzteschaft Baden-Württemberg rät außerdem, den Zähnen zwischen den zuckerhaltigen Mahlzeiten Pausen zu gönnen, in denen sie keiner Säureattacke ausgesetzt sind. Das bedeutet, dass man ruhig einmal ins gut gefüllte Osterkörbchen greifen und Lieblings Süßigkeiten mit Freude verzehren darf. Wer allerdings den ganzen Tag über Nougat-Eier oder Karamellhasen nascht, tut sich und seinen Zähnen keinen Gefallen.

Zeichen mit Leerzeichen: 1.856

Internet:

www.kzvbw.de
www.lzkbw.de

Kontakt

Johannes Clausen, Leiter des IZZ
Tel: 0711 / 222 966-0
Fax 0711 / 222 966-20

Informationszentrum
Zahngesundheit
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung
der Zahnärzteschaft
Baden-Württemberg

Haus: Königstraße 26
70173 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: PresselZZ@t-online.de

www.izz-on.de