



## UZ 5 Bakterien nicht mit Zucker „anfüttern“

Verantwortlich für die Entstehung von Karies sind Bakterien in der Mundhöhle. Sie leben von zuckerhaltigen Speisen und Getränken und bilden karieserzeugende Säuren. Wenn häufig Zucker in die Mundhöhle gelangt, entstehen schnell Karies und Zahnfleischerkrankungen. Besonders schlimm ist, wenn der Zucker auch noch lange ungestört auf den Zähnen bleibt.

Wichtig: Nicht die Menge des Zuckers entscheidet, sondern die Häufigkeit und die Verweildauer im Mund! Wenn Ihr Kind oft nascht, ist dies weitaus schlimmer als eine einmalige größere Portion Süßes.

Und Vorsicht vor „verstecktem“ Zucker in Lebensmitteln und Getränken: Limonaden, Cola, Honig, Chips, Ketchup, Cornflakes und vieles mehr.

### Unsere Tipps:

- Lassen Sie Ihr Kind nach der Hauptmahlzeit Süßes essen und putzen Sie anschließend gemeinsam die Zähne.
- Es gibt auch zahnfreundliche Süßigkeiten, die Zuckersubstitute enthalten und den Zähnen weniger schaden.
- Verbieten Sie Ihrem Kind nicht alles Süße, denn Verbote steigern oft den Reiz.
- Bieten Sie Ihrem Kind auch Obst und Gemüse zum Knabbern zwischendurch an.