

Kranke Zähne durch falsche Ernährung

Das Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen. Mit ca. sechs Monaten brechen die ersten Zähne durch. Etwa im dritten Lebensjahr ist das Milchgebiss dann komplett.

Zuckerreiche Nahrungsmittel, dazu gehören auch Getränke, können ab dem Zahndurchbruch den Zahn angreifen und zerstören. Besonders schädlich sind gesüßte Babytees und Flaschennahrung, die Eltern oft zum Einschlafen oder als Beruhigungsflasche geben.

Besonders wichtig ist:

- Ein frühzeitiges Abgewöhnen der Nuckelflasche (ab dem 2. Lebensjahr)
- Wasser, Kräuter- oder Früchtetees ohne Zucker in die Babyflasche
- Der Kauf von Glasflaschen, denn dann kommt man nicht in Versuchung, dem Kind die Flasche zur "Selbstbedienung" zu überlassen. Außerdem lassen sich Glasflaschen besser reinigen.

Kinder sollen frühzeitig lernen, Fruchtsäfte oder verdünnte Obstsaftmischungen aus der Tasse zu trinken. Aufgrund des hohen natürlichen Zucker- und Säuregehaltes sind sie als Durstlöscher ohnehin ungeeignet. Ideale Durstlöscher sind Wasser bzw. Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz. Reine Fruchtsäfte enthalten ebenfalls ca. 10 % Zucker und sollten mit Wasser verdünnt werden.

Die Milchzähne dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Werden Milchzähne zu früh verloren, kommt es zu Unregelmäßigkeiten beim Zahnwechsel, die meist eine kieferorthopädische Behandlung erfordern, die Zeit und Geld kostet.

Kranke Milchzähne verursachen Zahnschmerzen, beeinflussen stark die Nahrungsaufnahme und Konzentrationsfähigkeit des Kindes und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden. Die Ursache von lebensbedrohlichen Abszessen liegt oft in einer versäumten Mundhygiene und kann vermieden werden, wenn Kinder regelmäßig dem Zahnarzt vorgestellt werden.

Die Sprachentwicklung eines Kindes leidet, wenn Zähne krank oder nicht vorhanden sind. „S“- und allgemeine Zischlaute können ohne Frontzähne nicht richtig gebildet werden. Schlechtes Sprechen ist neben dem rein ästhetischen Aspekt für das Kind im sozialen Umgang mit anderen Kindern und Erwachsenen ein Faktor, der das Selbstwertgefühl reduziert.