



Apropos Trinkflaschen ...

Liebe Eltern,

jedes Kind möchte schöne, gesunde Zähne. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, es geht ganz leicht! Die Zahnärzte der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ) und Ihre gesetzliche Krankenkasse unterstützen Sie gerne.

Trinkflasche? Auf den Inhalt kommt es an

Geben Sie Ihrem Kind ein Getränk in einer Trinkflasche mit in den Kindergarten? Mit Wasser oder anderen ungesüßten Getränken machen Sie es goldrichtig! Problematisch wird es, wenn Fruchtsaft oder –schorle in der Flasche ist und Ihr Kind über den ganzen Tag verteilt häufig in kurzen Abständen und in kleinen Schlucken aus dieser Flasche trinkt. Denn: Fruchtsäfte in immer zugänglichen Trinkflaschen sind eine ernstzunehmende Ursache für Karies. Gerade Flaschen mit Ventilverschluss verführen Kinder zum ständigen Gebrauch – selbst dann, wenn der Durst längst gelöscht ist.

Fructose und Säuren schädigen die Zähne – warum?

Der natürliche Fruchtzucker in Saft oder Schorle überzieht die Zähne mit einem Film, der durch dauerndes Trinken laufend erneuert wird. Kariesbakterien wandeln diesen Zucker in Säuren um, die den Zahn entkalken. Die Fruchtsäure aus dem Getränk tut ein Übriges dazu. Eine Regenerationspause, in der eine Wiedereinlagerung von Kalzium aus dem Speichel erfolgen könnte, gibt es nicht. So entstehen Karieslöcher.

Problematisch ist also nicht der gesunde Becher Orangensaft zum Frühstück oder das große Glas Fruchtsaftschorle nach dem Sport! Schädlich wird der Fruchtsaft erst, wenn die Kinderzähne laufend damit umspült werden.

Besser aus dem Becher trinken

Wenn Sie Ihrem Kind Getränke in Trinkflaschen mitgeben, wählen Sie Wasser oder ein anderes ungesüßtes Getränk, zum Beispiel ungesüßten Tee. Erziehen Sie Ihr Kind konsequent dazu, möglichst bald aus Bechern zu trinken. Sobald der Durst gelöscht ist, den Becher wegstellen lassen und erst wieder zur Hand nehmen, wenn wieder eine nennenswerte Menge getrunken wird.

Sie haben Fragen zur Zahngesundheit Ihres Kindes? Ihr LAGZ-Zahnarzt gibt Ihnen gerne Auskunft. Seine Telefonnummer erhalten Sie auf Anfrage über Ihren Kindergarten. Tipps geben auch unsere weiteren Elternbriefe oder die Homepage der LAGZ www.lagz.de

Herzlichst Ihre

Dr. Brigitte Hermann
Vorsitzende der LAGZ

