



Bayerische LandesArbeitsGemeinschaft
Zahngesundheit e.V. (LAGZ)

Für Rückfragen:
LAGZ, Fallstraße 34, 81369 München
Tel. (089) 723 39 81
Fax (089) 723 57 01
E-Mail LAGZ-Bayern@t-online.de
www.LAGZ.de

Presse - Information

8. Mai 2014

Sommerhitze – was und wieviel Kinder jetzt trinken sollten

Spielen, toben, draußen sein, gerade jetzt im Sommer – was gibt es Schöneres für Kinder? Wer sich so richtig ausgetobt hat, hat danach auch Durst – doch der kommt häufig zu spät, so dass Kinder häufig zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Was viele Menschen nicht wissen: Kinder haben im Verhältnis zu Größe und Gewicht einen deutlich höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene. Bereits Kindergartenkinder und Grundschüler sollten täglich zwischen einem und eineinhalb Liter täglich trinken. Das heißt, vier bis fünf Gläser über den Tag verteilt – bei großer Hitze und nach körperlicher Anstrengung darf es ruhig mehr sein. Wenn Kinder das Trinken vergessen, ist es die Aufgabe von Eltern und Erzieher/innen, sie rechtzeitig daran zu erinnern.

Natürlich schwankt das individuelle Trinkverhalten, aber: Trinken Kinder zu wenig, ist die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Es drohen Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme. Natürlich beeinflusst das Trinkverhalten auch die Zahngesundheit der Kinder. Nur wer ausreichend ungesüßte Getränke zu sich nimmt, produziert genügend Speichel, der einen wichtigen Beitrag zur Zahngesundheit leistet.

Nicht jedes Getränk ist geeignet

Dazu Dr. Herbert Michel, Vorsitzender der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit: „Es ist nicht schwierig, seinem Kind schmerzhaftes Karies zu ersparen. Die richtige Getränkeauswahl gehört dazu. Bei einer ausgewogenen Ernährung werden täglich etwa 0,3 Liter Flüssigkeit durch Obst oder Gemüse aufgenommen. Das tägliche Glas Milch – etwa zum Frühstück – hilft mit wertvollem Kalzium und Phosphor bei der Remineralisierung und macht Kinderzähne stark. Wer jetzt noch genügend Mineralwasser oder ungesüßten Tee anbietet,

macht alles richtig, damit Kinder genug trinken ohne dabei ihre Zähne zu schädigen“.

Tipps für Trinkfaule

Nicht alle Kinder trinken gerne. Manchmal genügen schon ein paar Tricks, um sie zu motivieren. Ein besonders schöner Becher, eine eigene, selbst ausgesuchte Tasse, Getränke mit Strohalm oder mit einer netten Garnierung serviert, ... all dies sind Kleinigkeiten, die den Kindern das Trinken schmackhaft machen ohne großen Aufwand zu verursachen. Die LAGZ-Zahnärzte raten auch dazu, auch außer Haus, zum Beispiel bei längeren Ausflügen, immer eine Trinkflasche voll Wasser dabei zu haben.

Richtig Trinken – darauf kommt es an

Nicht nur die Flüssigkeitsmenge, auch das Trinkverhalten beeinflusst die Zahngesundheit. Dr. Herbert Michel betont, dass bereits bei der frühkindlichen Erziehung die Weichen richtig gestellt werden können: „Gewöhnen Sie bereits kleinen Kindern an, zügig zu trinken und dann das Getränk, beziehungsweise den leeren Becher, zur Seite zu stellen. Unterbinden Sie unbedingt Dauernuckeln am Fläschchen. Häufig ist Langeweile oder Unsicherheit dafür der Grund – hier geht es darum diese Ursachen abzustellen“, rät er.

Ein Wort zu Ventilflaschen

Viele Getränke, gerade auch Mineralwasser und Fruchtschorle, werden mittlerweile in Flaschen mit praktischem Ventilverschluss angeboten.

So können Getränke bei Ausflügen mitgenommen werden, ohne dass die Gefahr besteht, dass die Flüssigkeit ungewollt ausläuft. Problematisch für die Zahngesundheit werden solche Flaschen, wenn Kinder aus Langeweile oder aus anderen Gründen ständig daran nuckeln. Es stellt sich dabei der gleiche schädliche Effekt ein, wie beim Dauernuckeln am Babyfläschchen. Unterbinden Sie deshalb auch dieses Verhalten sofort.

Süßes nur selten

Fruchtnektare, Soft- und Energydrinks, Limonanden, fertige Milchmischgeränte, gezuckerter Tee und auch die so praktischen Trinkpäckchen – um nur Einige zu nennen - können besonders bei ständigem Verzehr die Zähne schädigen und sollten deshalb die Ausnahme bleiben.

Weitere Informationen für gesunde Kinderzähne gibt es auf der Homepage der LAGZ unter www.lagz.de