



**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: info@lagz.de
www.LAGZ.de

Presse - Information

im April 2015

Nuckelflaschen-Karies bei Jugendlichen?

Vor Jahren gingen die schwarzen, stark geschädigten Schneidezähnen bei Kleinkindern durch die Medien. Ausgelöst wird die frühkindliche Karies durch ständiges Nuckeln am Trinkfläschchen. Inzwischen wurde es wieder still um das sogenannte Nursing-Bottle-Syndrom. Verantwortungsbewusste Eltern haben seither viel getan, um ihre Kinder zu schützen. Trotzdem ist die Milchzahnkaries weiterhin ein Problem. Neu ist, dass inzwischen immer mehr ältere Kinder und Jugendliche auch unter dem Nursing-Bottle-Syndrom leiden. Ein Hauptgrund: Ständiges Nuckeln aus Ventilflaschen. Dr. Markus Achenbach, Geschäftsführer der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. erklärt, worauf Eltern achten sollten.

LSV kompakt: *Wer sich austobt, hat danach Durst. Kinder und Jugendliche haben im Verhältnis zu Größe und Gewicht einen deutlich höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene! Sie sollten täglich zwischen einem und eineinhalb Liter trinken. Bei großer Hitze und nach körperlicher Anstrengung ruhig mehr. Aber anscheinend ist es auch sehr wichtig, was getrunken wird und wie?*

Dr. Markus Achenbach: Das stimmt. Trinken Kinder zu wenig, ist die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme drohen. Trinken beeinflusst aber auch die Zahngesundheit. Es ist zum Glück nicht schwierig, seinem Kind Zahnschmerzen zu ersparen. Gesüßte Getränke, zum Beispiel Limonade, Soft- und Energydrinks oder gezuckerter Tee, können die Zähne schädigen und sollten die Ausnahme bleiben. Das tägliche Glas Milch dagegen hilft, Kinderzähne stark zu machen. Wer jetzt noch genügend Mineralwasser oder ungesüßten Tee anbietet, macht alles richtig. In der Schule oder bei Ausflügen, sollten Kinder und Jugendliche immer eine Trinkflasche voll Wasser dabei zu haben.

LSV kompakt: *Anscheinend kommt es auch darauf an, „richtig“ zu trinken?*

Dr. Markus Achenbach: Schon bei der frühkindlichen Erziehung müssen die Weichen richtig gestellt werden. Bereits kleine Kinder sollen ihren Becher zügig trinken und dann zur Seite stellen. Unterbinden Sie Dauernuckeln am Fläschchen.

LSV kompakt: Sie sprechen jetzt aber auch vom „Nursing-Bottle-Syndrom“ bei Jugendlichen. Woher kommt das?

Dr. Markus Achenbach: Zusammen mit den isotonischen Getränken haben die Ventilflaschen Einzug in die Verkaufsregale gefunden. Diese sehr praktischen Flaschen verleiten dazu, ständig in kleinen Schlucken zu trinken, ganz ähnlich dem Dauernuckeln der Kleinkinder an ihrem Nuckelfläschchen.

LSV kompakt: Wie entsteht dabei Karies?

Dr. Markus Achenbach: Das passiert, wenn Zähne ständig mit gesüßten Getränken, mit Fruchtsaft oder Saftschorle umspült werden. 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 beim Dauernuckeln nicht.

LSV kompakt: Was kann ich also tun, um mein Kind zu schützen?

Dr. Markus Achenbach: Seien Sie vor allem ein gutes Vorbild! Erklären Sie Ihren Kindern, dass auch Zähne Pausen brauchen, damit sie fit bleiben. Zuhause sollten alle Personen generell aus Gläsern oder Bechern trinken. Wenn ihre Kinder Trinkflaschen benutzen, erinnern Sie daran, dass ihre Zähne es gar nicht mögen, wenn ständig an den Flaschen genuckelt wird. Bieten Sie zuckerfreie Getränke an. Und letztlich: Zähneputzen und der regelmäßige Vorsorgebesuch beim Zahnarzt sind natürlich die besten Mittel, um Karies zu vermeiden, Zahnpflegetabletten immer wieder zwischendurch helfen zusätzlich dabei, den Säurehaushalt im Mund stabil zu halten und beugen Karies vor.