

SAUER MACHT KRANK

Liebe Eltern,

wir haben bei Ihrem Kind Zahnerosionen festgestellt. Darunter versteht man den Verlust von Zahnschmelz durch den direkten Kontakt mit Säuren. Diese kommen besonders stark in Softgetränken wie Limonaden, Cola, Eistee oder Säften vor und gelangen beim Verzehr in die Mundhöhle. Diese Säuren können den Zahnschmelz angreifen und allmählich auflösen – ein oftmals schleichender Prozess, der meist unbemerkt bleibt. Nach und nach werden die Zähne durch zu viel Säure transparenter, gelblich und empfindlich.

Folglich muss die Erosion gestoppt und ihre Ursachen gefunden werden, um die Mundgesundheit Ihres Kindes wiederherzustellen. Denn mit dem Verlust von Zahnschmelz steigt das Kariesrisiko.

Wir beraten Sie gern zur optimalen Mundhygiene sowie der idealen Ernährung und haben Ihnen auf der Rückseite einige Informationen zu den Themen Säure, pH-Wert und Zucker zusammengestellt. Am besten schützen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm schon frühzeitig das richtige Trinkverhalten angewöhnen – denn gesunde Ernährung ist erlernbar.

Ihre Agnes Nehls & Ihr Toni Heidrich

Tipps von den Kinderzahnärzten am Ostpark für starke Kinderzähne

1) Versteckte Zucker in Getränken aufdecken

Getränk	1 Liter enthält
Fruchtnektar	ca. 50 Würfelzucker
Limonade	ca. 40 Würfelzucker
Orangensaft	ca. 40 Würfelzucker
Cola	ca. 36 Würfelzucker
Apfelsaft	ca. 35 Würfelzucker

2) Den Säuregehalt von Getränken kennen

Getränk	pH-Wert
Cola	2,5
Schweppes	2,6
Diät Cola	2,9
Grapefruitsaft	3,2
Apfelsaft	3,3
Orangensaft	3,8

Achtung: Das Verdünnen von Getränken mit Wasser ändert nicht den pH-Wert, sondern lediglich den Zuckergehalt.

3) Vorbeugende Maßnahmen ergreifen

- + Säurehaltige und süße Getränke nur zu den Hauptmahlzeiten erlauben
- + Wasser als Hauptgetränk für Tag und Nacht
- + Schutz der Zähne durch Fluoride
- + Regelmäßiges Zähneputzen mit weicher Zahnbürste und KAI-Methode
- + Regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt durchführen lassen
- + Bei Kindern mit Asthmaleiden den Mund nach dem Inhalieren mit Wasser ausspülen