



## Besonderheiten bei der Ernährung von Kindern und Säuglingen

Bei Säuglingen fängt die zahngesunde Ernährung bereits an, wenn sie gestillt werden. Muttermilch enthält genau die richtige Dosierung der Nährstoffe, die das Neugeborene braucht, damit seine Organe wachsen und seine Zähne sich entwickeln können.

Sie sollten Ihr Baby wenn möglich mindestens vier Monate lang stillen und erst dann mit Beikost wie Gemüsebrei anfangen. Ab dem ersten Jahr kann es an den normalen Mahlzeiten teilnehmen. Im ersten Jahr sollten Sie auf zuckerhaltige Ernährung bei Ihren Kindern verzichten. Säuglinge sollten keine Fruchtsäfte oder Limonaden trinken, lediglich Wasser oder ungesüßten Tee. Werden sie nicht an Zucker gewöhnt, vermissen sie ihn später nicht.

## Auch Kinder bekommen Karies.

Sie werden zwangsläufig von ihren Eltern angesteckt, wenn diese Schnuller, Löffel oder Sauger in den Mund nehmen und dem Kind weitergeben. Dies lässt sich kaum vermeiden. Ihre Zahngesundheit steht also in direktem Zusammenhang mit der Ihrer Kinder. Je gesünder Ihre Zähne sind, desto weniger Kariesbakterien werden an Ihr Kind übertragen und umso geringer ist die Gefahr, dass es eine Karies entwickelt.

## Nuckelkaries

Eine weitere Gefahr für die weichen Milchzähne ist die so genannte Nuckelkaries, die durch das Dauernuckeln entstehen kann. Geben Sie Ihrem Kind nur die Flasche, wenn es Durst hat. Füllen Sie Ihrem Kind ungesüßte Tees oder Wasser in die Trinkflasche. Ständiges Nuckeln – vor allem von zuckerhaltigen Getränken – greift die Zähne an und sie können durch den natürlichen Speichel nicht mehr gereinigt werden.

## Ab ungefähr einem Jahr können Sie Ihrem Kind feste Nahrungsmittel geben.

Dies unterstützt den Kiefer und den Zahnhalteapparat dabei, normal zu wachsen. Zu Lebensmitteln, die die Zähne und die Kiefermuskulatur kräftigen, zählen zum Beispiel Karotten oder Brotrinden.

## Möchten Sie mehr zu zahngesunder Ernährung wissen?

Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung oder rufen Sie uns an, und wir vereinbaren einen Termin!

