



## Tipps für eine gesunde Kinderernährung

Die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten Ihres Kindes haben großen Einfluss auf die Zahngesundheit! Durch eine sinnvolle Ernährungslenkung können Sie Ihren Kleinen zu gesünderen Zähnen und somit zu weniger Karies verhelfen! Häufig werden Nahrungsmittel jedoch falsch eingeschätzt. (Ketchup, Säfte,...) Wir versuchen Ihnen anhand unserer Ernährungsberatung einige wichtige Tipps zu geben, um Ihrem Kind zur lang anhaltenden Mundgesundheit zu verhelfen!

- Ihr Kind sollte einmal täglich eine warme Speise zu sich nehmen, die Getreide, Kartoffeln, Gemüse oder Obst enthält. Statt Weißmehl verwenden Sie lieber Vollkornmehl!
- Zu dem Essen sind Säfte kein Problem. Allerdings sollten Sie verhindern, dass Ihr Kind außerhalb der Mahlzeiten süße Getränke zu sich nimmt, denn das sind keine Durstlöscher!
- Am besten sie gewöhnen Ihr Kind von Anfang an an Mineralwasser oder ungesüßten Tee!
- Besonders gefährlich für die Zähne sind gesüßte Getränke aus der Flasche zum Einschlafen!
- Ab dem ersten Lebensjahr sollte Ihr Kind bereits aus dem Becher trinken und die Flasche nur noch gelegentlich brauchen! Jedoch nie zum Einschlafen.
- Nach sauren Speisen am besten mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde warten. Wenn es morgens schnell gehen muss, kann es sinnvoll sein, lieber vor dem Frühstück die Zähne zu putzen.
- Ihr Kind muss nicht vollständig auf Süßes verzichten! Allerdings sollten Sie darauf achten, dass es nicht laufend Zugang dazu hat, sondern nur von Ihnen Süßigkeiten nach den Hauptmahlzeiten zugeteilt bekommt.
- Sie sollten auf jeden Fall auf die süßen „Betthupferl“ verzichten!
- Nicht alle Süßigkeiten sind schädlich für die Zähne: Süßwaren mit dem Zahnmännchen sind zahnfreundlich und verursachen keine kariesauslösenden Säureschübe.
- Achten Sie auf versteckten Zucker. Auch Produkte mit Hinweisen wie „ohne Zucker“, „frei von Zucker“, „ohne Zuckerzusatz“ oder „zuckerfrei gesüßt“ können Zucker enthalten!
- Milch und Milchprodukte sind gut für die Zähne. Besonders der Verzehr von Käse schützt die Zähne: Die Kombination des Eiweißes Kasein und der Mineralstoffe Kalzium und Phosphat stärkt den Zahnschmelz.
- Zahnpflegende Kaugummis nach dem Essen neutralisieren den Mundraum und vermindern kariesbildende Säuren.