

Osterzeit ist Naschzeit: Schokohase und gelierte Ostereier erfreuen zwar den Osterkorb, aber nicht die empfindlichen Kinderzähne

Wie man Milchzähne gegen Karies schützen kann – ohne Verzicht auf den Genuss

MÜNCHEN – 22. März 2010. An Feiertagen wie Ostern oder Weihnachten spielen Süßigkeiten traditionell eine große Rolle. Ein paar einfache Regeln helfen, die Kinderzähne zu schonen, ohne Verzicht predigen zu müssen.

Lieber viel auf einmal als mehrmals wenig. Die elterliche Aufforderung „Teile Dir Deine Süßigkeiten ein!“ ist für die Zähne eher schädlich. Wer mehrmals über den Tag verteilt nascht, mag den Magen schonen, die Zähne werden jedoch stark belastet. Die Pufferkapazität des Speichels kann das Absinken des PH-Werts im Mund in säurehaltige Werte nur ausgleichen, wenn man einige Zeit (mind. zwei Stunden) bis zur nächsten Mahlzeit vergehen lässt.

Viel trinken. Wer viel trinkt, erleichtert der Mundflora, den PH-Wert stabil zu halten. Deshalb süße Getränke vermeiden und lieber Tee und Wasser bereitstellen. Das Überangebot an Ostersüßigkeiten gleicht den Verzicht auf Limonade allemal aus.

Gesundes Essen als Ausgleich. Ausgewogene Nahrung sollte an den Feiertagen den Speiseplan ergänzen. Obst und Gemüse, Milch und Vollkornprodukte sind ein Ausgleich für die Zähne.

Zahnpflegekaugummis (mit Xylitol). Um den Speichelfluss intakt zu halten, werden nach dem Genuss von Süßigkeiten Zahnpflegekaugummis empfohlen. Xylitol senkt erwiesenermaßen die Anfälligkeit für Karies.

Grundsätzlich: Vorsorge mit Milchzahnversiegelung. Für einen guten Schutz der Milchzähne sorgt eine Milchzahnversiegelung. Dabei werden die Furchen und Rillen der Zähne mit einer dünnflüssigen Substanz aufgefüllt. Dies beugt Angriffsflächen für Karies vor und Süßigkeiten können weniger Schäden anrichten.

Die Milchzahnversiegelung wird jedoch nicht von allen Krankenkassen gezahlt und kostet etwa 20 Euro pro Zahn. Wer hier sparen möchte, kann sich im Internet erkundigen. Bei www.medikompass.de sind Zahnärzte registriert, die in solchen Fällen günstige Angebote erstellen.

Kontakt:

MediKompass GmbH
Alexandra Zelinska
Sonnenstraße 14
80331 München

Tel.: 089/515146-256

Fax: 089/515146-260

presse@medikompass.com

PRESSE-INFORMATION

Über www.medikompass.de:

Interessenten können auf der Online-Plattform www.medikompass.de kostenlos und unverbindlich Kostenschätzungen von Zahnärzten einholen. Neben einem konkreten Angebot erhalten sie zusätzlich eine zweite Arztmeinung. Bei Interesse kann man die Kontaktdaten über die Plattform anfordern. Nach erfolgter Behandlung bewerten die Patienten ihren neuen Arzt und geben damit anderen Interessenten Orientierung. Denn das Zusammenspiel von Bewertungen und Kostenstruktur bietet den bestmöglichen Überblick für einen Leistungsvergleich der Ärzte.

Weitere Informationen unter: <http://www.medikompass.de>.