

## Ernährung und Zahnkaries bei Kindern

Bis spät in die sechziger Jahre wurde ein ziemlich enger Zusammenhang zwischen dem Zuckerabsatz eines Landes und der Karieshäufigkeit seiner Kinder festgestellt. Heute sind in vielen westlichen Ländern bei oft gleich hoch gebliebenem Zuckerkonsum die Kariesraten stark gesunken. Als plausibelste Erklärung für diesen positiven Effekt wird die ständige Verbesserung der Mundhygiene angesehen: **regelmäßige Beseitigung des Zahnbelages in Verbindung mit einer regelmäßigen täglichen Verabreichung von Fluorid.**

In diesem Zusammenhang wird auch auf zwei noch bestehende Probleme hingewiesen:

- Kontakte mit Zucker, die über Stunden andauern; z.B. über Babyfläschchen und Saugflaschen.  
Besonders zu beachten ist hier, dass neben der Kariogenität des Zuckers meist auch die Mundhygiene zu wünschen übrig lässt.
- Die Wirkung von Arzneimitteln für Kinder in Form von Zuckersirup, die über einen längeren Zeitraum, oft mehrmals am Tag und unmittelbar vor dem Schlafengehen verabreicht werden.

Schlussfolgerung: Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten in Richtung gesunde Ernährung ist in jedem Fall anzustreben. Aber mindestens ebenso wichtig ist eine gute Mundhygiene: zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta.

(nach C. van Loveren in: Oralprophylaxe und Kinderzahnheilkunde, Juni 2006)