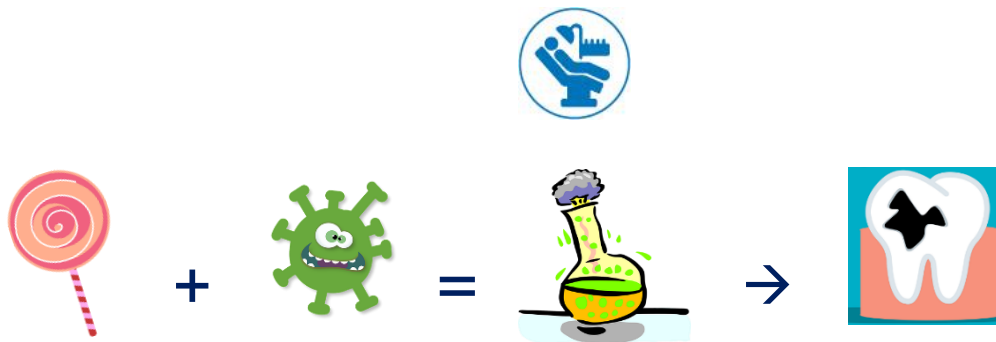


## !GUT ZU WISSEN!

### Wie durch Zucker Karies entsteht



Einige Bakterienarten im Mund produzieren bei der Aufnahme von Zucker eine Säure. Diese Säuren entfernen Mineralien aus der äußeren Schicht des Zahnes. Speichel ist in begrenztem Umfang in der Lage diesen Mineralienverlust auszugleichen.

Durch wiederholte Säureangriffe z.B. durch häufige Zwischenmahlzeiten, wird der Zahnschmelz jedoch derart geschwächt, dass ein Hohlraum (Karies) entsteht.

Vermeiden Sie Karies bei Ihren Kindern indem Sie:

- 🍷 Die Zwischenmahlzeiten zuckerfrei gestalten
- 🍷 Süßigkeiten und süße Getränke stark einschränken und diese ausschließlich zu den Hauptmahlzeiten reichen und danach die Zähne gut reinigen
- 🍷 Getränke nur aus Bechern anbieten, denn eine kurze Trinkdauer bewirkt, dass der Speichel an den Zähnen wieder Mineralien einlagern kann
- 🍷 Die Zähne Ihrer Kinder mit Fluoriden (mit Zahnpasta oder Tabletten) stärken
- 🍷 Mit Ihrem Kind zusammen 2 x täglich die Zähne reinigen
- 🍷 Einen halbjährlichen zahnärztlichen Kontrolltermin einplanen