

Steter Zucker höhlt den Zahn: Karies

In den letzten Jahren traten vermehrt Fälle von Kleinkindern mit völlig zerstörtem Gebiss auf. Wie bei anderen Kariesformen liegen die Ursachen der Kleinkinderkaries im Zuckerkonsum in Kombination mit mangelnder Mundhygiene.

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten mit den vielen gezuckerten Zwischenmahlzeiten und -getränken bringen zu viel und vor allem zu oft Zucker in die Mundhöhle. Gerade Kleinkinder verlangen häufig nach Zwischenverpflegungen, meistens zuckerhaltigen.

Die Meinung «Jetzt sind die Milchzähne halt kaputt, aber es kommen dann ja die neuen» erweist sich erfahrungsgemäss als sehr kostspielig. Vorzeitiger Milchzahnverlust infolge Karies führt zu Stellungsfehlern der bleibenden Zähne. Die dadurch notwendig werdenden Korrekturen sind oft sehr aufwändig und kosten schnell einmal Tausende von Franken. Zudem ist bei einem kariösen Milchzahngewiss die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch die bleibenden Zähne von Karies befallen werden, wenn nichts dagegen unternommen wird.

Wie oft? und nicht: wie viel?

Ein völliger Verzicht auf Süssigkeiten ist nicht notwendig. Denn entscheidend für die Entstehung von Karies ist nicht so sehr die Menge an Zucker, sondern die Häufigkeit des Zuckerkonsums.

«Das grosse Problem ist die veränderte Trink- und Esskultur: Wir sehen heute eine konstante Zufuhr von Zucker in Form von Schoppen und Süssigkeiten. Der Konsum von Süssigkeiten muss jedoch nicht generell eingeschränkt, sondern nur in geordnete Bahnen gelenkt werden. Wenn es nach dem Essen ein süsses Dessert gibt, danach die Zähne geputzt werden und dann Ruhe herrscht im Mund, so schadet das überhaupt nicht», sagt Peter Minnig, Zahnarzt an der Schulzahnklinik Basel.

Eine normale Ernährung inklusive zuckerhaltiger Nachspeisen zu den Hauptmahlzeiten ist praktisch unbedenklich, da der Speichel im Zusammenspiel mit einer guten Mundhygiene in der Lage ist, kleinste Reparaturen an der Zahnoberfläche zu übernehmen.

Ruhe im Mund hält Zähne gesund

Diese Selbstreparatur funktioniert aber nur, wenn im Mund entsprechende Pausen stattfinden. Speichel kann die durch Essen und Trinken entstandene Säure neutralisieren und die Zahnoberfläche bis zu einem gewissen Grad remineralisieren. Dazu benötigt er aber mindestens zwei bis drei Stunden. Deshalb sollten Zwischenmahlzeiten oder auch der Schoppen zwischendurch unbedingt zuckerfrei gehalten werden.

Peter Minnig: «Am idealsten wäre die Maxime: Gegessen und getrunken wird nur am Tisch. Müsstest sich die Kinder zum Trinken oder Essen hinsetzen und dürften erst danach wieder spielen gehen, dann würden sie nicht ununterbrochen Süsses konsumieren.»

In der Mundhöhle, leben Bakterien, deren Hauptnahrung aus Zucker besteht. Ein Teil dieser Bakterien setzt sich in Form von Plaque auf den Zähnen fest. Diese greift den Zahnschmelz an und es kommt zu Zahnfäule, der Karies. Beginnende Karies zeigt sich durch Empfindlichkeit der Zähne gegen Heisses, Kaltes oder Süsses.

Putzen nach Hauptmahlzeiten

Schon beim ersten Zahn sollte mit der Mundhygiene begonnen werden. Mit einem Wattestäbchen wird der Zahn behutsam sauber gewischt. Auch sehr kleine Kinder sollten bereits eine eigene Zahnbürste haben, damit sie frühzeitig lernen, die Zähne selbst zu putzen.

Peter Jäger von der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft: «Das kann man dem Kind sehr

gut spielerisch beibringen. Man sollte es animieren, die Erwachsenen nachzuahmen und mit der Zahnbürste wenigstens ein bisschen im Mund herum zu funktionieren.»

Ab dem vierten Lebensjahr muss das Kind mit der richtigen Putztechnik vertraut gemacht werden. In diesem Alter kann es lernen, die Zähne nicht einfach durch Hin- und Herschrubben, sondern durch kleine kreisende Bewegungen zu putzen. Die Eltern sollten zu Beginn allerdings die Zähne ihres Kindes noch nachputzen.

Sobald die ersten Milchzähne durchbrechen, wird die Kariesvorbeugung mit dem Spurenelement Fluorid wichtig. Die Basisfluoridierung kann über das Trinkwasser, über fluoriertes Kochsalz oder auch über die Einnahme spezieller Fluoridtabletten erfolgen.