

Köstlich und



*Sie frohlocken wieder:
Schokoweihnachtsmänner,
Dominosteine und Zuckerstangen.
Für unsere Zähne sind sie
eher bedrohlich.*

und angriffslustig

Karies entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle, die Zucker aus der Nahrung in zahnzerstörende Säure verwandeln. „Neben mangelnder Mundpflege gilt eine ungesunde, zuckerhaltige Ernährung als Hauptursache für Karies“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt. Der leitende Zahnarzt des Kölner Carree Dental weiß: „Während bei Kindern in der Regel die Milchzähne betroffen sind, liegt das Hauptproblem bei den Erwachsenen meist zwischen den Zähnen.“

Regelmäßige Zahnhygiene beseitigt Bakterien und Säure, Zähneputzen reduziert die Kariesgefahr erheblich. Dr. Schmidt legt Wert auf die richtige Technik: „Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken, dann Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen.“ Er empfiehlt den täglichen Einsatz von Zahnseide, „denn nur so



lassen sich die kritischen Zwischenräume gründlich reinigen.“

**Karies ist ansteckend!
Keinesfalls Schnuller
oder Breilöffel ablecken,
da erst so die kariesver-
ursachenden Bakterien
in die Mundhöhle der
Kinder gelangen.**

Zahnfreundlich durch die Weihnachtszeit:

- * Vermeiden Sie herumstehende Weihnachtsteller, die Sie den ganzen Tag über verführen.
- * Gönnen Sie sich wenige Naschpausen, statt ständig zu Süßigkeiten zu greifen.
- * Essen Sie Süßes nicht nebenbei, sondern langsam und bewusst.
- * Ersetzen Sie klebrige Leckereien durch zuckerfreie Alternativen, Nüsse oder Obst.
- * Greifen Sie zwischendurch zu Pflegekaugummi und zuckerfreien Lutschbonbons.
- * Ergänzen Sie die tägliche Mundhygiene um zusätzliche Reinigungsmaßnahmen etwa 30 Minuten nach dem Naschen.