

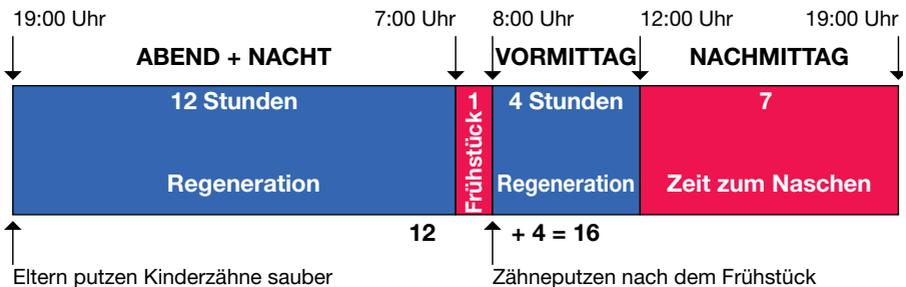
Naschen – verboten oder erlaubt?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist gut für die Zähne und für den ganzen Körper, denn rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornbrot enthalten genau die Nährstoffe, die Ihr Kind zur optimalen Entwicklung benötigt. Außerdem regen diese Lebensmittel den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das Kauen entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem im Mund. Speichel spült, schützt, regeneriert, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Der Speichel ist sozusagen die „Reparaturwerkstatt“ für die Zähne und damit der „Abwehrspieler“ gegen den „Angreifer“ Zucker.

Dafür muss der Speichel erstens an die Zähne herankommen können. Das bedeutet, die Zähne Ihres Kindes müssen sauber, d.h. frei von bakteriellem Zahnbelag sein. Zweitens braucht der Speichel genügend Zeit für seine Arbeit und zwar 16 Stunden: 16 Stunden Abwehr (Regeneration) können 8 Stunden Angriff ausgleichen im Laufe von 24 Stunden.

Formel für die Zahngesundheit:
16 Stunden Regeneration durch den Speichel können
8 Stunden Angriffe ausgleichen

Die 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht, wenn Sie Ihrem Kind am Abend alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt haben (12 Stunden) und dem zuckerfreien Vormittag (4 Stunden), siehe Seite 30.



Der zuckerfreie Vormittag erlaubt einen leckeren süßen Nachtisch nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag, wobei gilt: Lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen ein leckeres Eis, ein Stück Kuchen, ein paar Gummibärchen auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den ganzen Nachmittag verteilt essen.

**Konzept zur (Zahn-)Gesundheitsförderung:
5 Sterne für gesunde Zähne**

- ★ Zähne putzen zu Hause direkt nach dem Frühstück



08:00 < 12:00

- ★ Zuckerfreier Vormittag



- ★ Zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke weniger häufig, dafür bewusst: Ein süßer Nachtisch und Naschen am Nachmittag/Abend – mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen

- ★ Zähne putzen nach dem Abendessen, danach nichts mehr essen und trinken außer Wasser/Mineralwasser



- ★ Eltern putzen abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber, bis ihre Kinder flüssig Schreibschrift schreiben können

19:00 < 7:00

