

Besonderheiten bei der Ernährung von Kindern und Säuglingen

Bei Säuglingen fängt die zahngesunde Ernährung bereits an, wenn sie gestillt werden. Muttermilch enthält die genaue Dosierung der richtigen Nährstoffe, die das Neugeborene braucht, damit seine Organe wachsen und seine Zähne sich entwickeln können.

Sie sollten Säuglinge vier Monate lang stillen und erst dann mit Beikost wie Gemüsebrei anfangen. Ab dem ersten Jahr können sie an den normalen Mahlzeiten teilnehmen.

Im ersten Jahr sollten Sie auf zuckerhaltige Ernährung bei Ihren Kindern verzichten. Säuglinge sollten keine Fruchtsäfte oder Limonaden trinken, lediglich Wasser oder ungesüßten Tee. Werden sie nicht an Zucker gewöhnt, vermissen sie ihn später nicht.

Nuckelkaries

Eine weitere Gefahr für weiche Milchzähne ist der so genannte Nuckelkaries, der durch das Dauernuckeln entstehen kann. Geben Sie Ihrem Kind nur die Flasche, wenn es Durst hat. Füllen Sie Ihrem Kind ungesüßte Tees oder Wasser in die Trinkflasche. Ständiges Nuckeln – vor allem von zuckerhaltigen Getränken – greift die Zähne an und sie können durch den natürlichen Speichel nicht mehr gereinigt werden.

Ab ungefähr einem Jahr können Sie Ihrem Kind feste Nahrungsmittel geben.

Dies unterstützt den Kiefer und den Zahnhalteapparat dabei, normal zu wachsen, und spätere Fehlentwicklungen lassen sich vermeiden. Zu Lebensmitteln, die die Zähne und den Kauapparat kräftigen, zählen zum Beispiel Karotten oder Brotrinden



Auch Kinder bekommen Karies.

Sie werden zwangsläufig von ihren Eltern angesteckt, wenn diese Schnuller, Löffel oder Sauger in den Mund nehmen und dem Kind weitergeben. Dies lässt sich kaum vermeiden. Ihre Zahngesundheit steht also in direktem Zusammenhang mit der Ihrer Kinder. Je gesünder die Zähne der Erwachsenen sind, desto weniger Kariesbakterien werden an die Sprösslinge übertragen und umso geringer ist die Gefahr, dass Kinder eine Karies entwickeln.

Möchten Sie mehr zu zahngesunder Ernährung wissen?

Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung oder rufen Sie uns an, und wir vereinbaren einen Termin!