

Zahnhygiene und Ernährung

Ergänzung zum Kapitel „Essen hält Leib und Seele zusammen“, Schulbuch Seite 6–7 und „Lebensqualität und Hygiene“, Schulbuch Seite 84–85

KURZ ERKLÄRT

Kinder, die kariöse Zähne haben, leiden häufiger an Zahnschmerzen sowie an Zahnstellungs- und Schmelzbildungsstörungen.

Ess- und Sprachprobleme sowie ein erhöhtes Kariesrisiko im bleibenden Gebiss können die Folge sein.

Harte, zum Kauen anregende Nahrung fördert den Speichelfluss.

Gutes Kauen ist ein erster Schritt zur Zahnreinigung. Im Speichel sind wichtige Stoffe enthalten, die die Zähne stärken und schützen.

Klebrige, flüssige oder breiige Nahrung fördert Karies.

Ein kariöser Zahn wird nicht wieder gesund!



Gesundes Gebiss

Eines der Ziele der WHO bis 2020 ist die Kariesfreiheit von Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr. Davon sind wir noch weit entfernt!

In den vergangenen zehn Jahren sank der Anteil der Jugendlichen mit Karies von 84 auf 75 % und der Anteil kariesfreier 18-Jähriger stieg auf 25 %. Buben haben eine schlechtere Zahngesundheit als Mädchen. Kinder auf dem Land haben gesündere Zähne als Kinder in der Stadt.¹

Zahnfäule oder Karies ist eine sehr kostspielige Zivilisationskrankheit der industrialisierten Welt.



Diese und viele andere zucker-, stärke- und säurehaltige Lebensmittel schaden den Zähnen, wenn man die Zähne nicht pflegt!

Wie entsteht Karies?

Nach dem Essen bildet sich auf den Zähnen ein Belag (= Plaque) aus Speiseresten und darin lebenden **Bakterien**. Die Bakterien ernähren sich von den **Speiseresten** und bilden dabei **Säuren**. Die Säuren greifen den **Zahnschmelz** an – es entstehen **kleine Risse**. Dadurch können Bakterien in **das Innere des Zahnes** gelangen und weitere Schäden (= Löcher) verursachen. Diese Löcher müssen dann mit **einer Plombe geschlossen** werden, damit nicht weiter Bakterien in den Zahn eindringen können.

Auch das **ständige Trinken von säure- und zuckerhaltigen Getränken** aus Trinkflaschen oder Babyfläschchen kann bereits im frühen Alter zu kariösen Oberkieferzähnen („Nuckelflaschenkaries“) führen.

Ständiges Essen oder Trinken ist nicht nur schädlich für die Zahn-, sondern auch für die Allgemeingesundheit.

¹Ärzte-Zeitung (2012): Immer noch zu viele Kinder mit Karies in Österreich.

http://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/gesundheitspolitik_international/article/593093/immer-noch-viele-kinder-karies-oesterreich.html [recherchiert am 10. Mai 2013]

Das **Bleichen von Zähnen** liegt zwar im Trend, ist aber nicht ungefährlich!

Mögliche Folgen sind:

- Zahnfleischreizungen
- eine erhöhte Empfindlichkeit der Zähne oder Zahnhälse
- Veränderungen der Schmelzoberfläche

Wenn schon Bleaching, dann unbedingt von der Zahnärztin/vom Zahnarzt durchführen lassen.

TIPP

Regelmäßig – 3 x täglich (oder öfter) – Zähne putzen!

1

Hast du schon plombierte Zähne?

ja ☐ nein ☐

Hast du temperatur – empfindliche Zähne?

ja ☐ nein ☐

Hast du deinen ersten Milchzahn vor dem 6. Lebensjahr verloren?

ja ☐ nein ☐

Was tun gegen Karies?

- Immer nach dem Verzehr **klebriger, mehliger, dickflüssiger und süßer Speisen Zähne putzen**, da diese besonders zur Bildung von Karies beitragen.
- Nimm dir mindestens **3 Minuten** dafür Zeit!
- Zähne nicht sofort nach der Mahlzeit, sondern ca. **nach 30-45 Minuten** putzen – das verhindert die Bildung des Belages (= Plaque) eher als das Putzen sofort nach der Mahlzeit.
- Wenn es schon Süßes sein muss, dann besser gleich nach den Mahlzeiten verzehren. So verteilt sich der Zucker in den anderen Lebensmittelresten.
- **Zahnseide** hält die Zwischenräume sauber.
- **Fluoridhaltige Zahnpaste** wählen, sie verbessert den Reinigungseffekt und bewirkt ein gutes Mundgefühl.
- Einmal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle gehen.

Wichtige Hilfen für die Zahnhygiene



- Mundspülung
- Zahnseide
- Zahnpaste
- Zahnbürste
- Zahnzwischenraumbürste
- Zahnreinigungskaugummi

Schon **nach 48 Stunden ohne Zahnpflege** ist der Zahnbelag so fest, dass er nicht mehr mit der Zahnbürste entfernt werden kann! Zähneputzen muss mit dem ersten Milchzahn beginnen!

ZUSAMMENFASSUNG

Karies wird durch Bakterien verursacht und ist eine Zivilisationskrankheit. Karies entsteht durch das Zusammenwirken von Ernährung und mangelnder Mundhygiene.

Klebrige, süße, mehlige und dickflüssige Lebensmittel fördern Karies. Wichtig zu wissen ist, dass die Zähne nicht sofort nach der Mahlzeit geputzt werden sollen, sondern ca. ½ Stunde nach dem Essen. „Vergisst“ man 48 Stunden auf das Zähneputzen, kann der Belag nicht mehr mit der Zahnbürste entfernt werden.

Arbeitsaufgaben zu: Zahnhygiene und Ernährung



1 Ergänze die fehlenden Begriffe.

Folgende Wörter sollen dich dabei unterstützen:

SÜSS – BAKTERIEN – MÄDCHEN – BUBEN – ZAHNSEIDE – PLAQUE – ZÄHFLÜSSIG –
SÄUREHALTIG – LEBENSMITTEL – SÄUREN

Karies kann nur entstehen, wenn bestimmte _____ im Mund sind.

Bestimmte Lebensmittel fördern die Entstehung von Karies. Sie sind entweder
klebrig, mehlig, _____ oder _____.

_____ erkranken öfter an Karies als _____.

Für die Reinigung der Zwischenräume verwendest du am besten _____.

Eigentlich sind es die _____, die die Bakterien aus dem Zahnbelag bilden,
die Karies hervorrufen.

Der Belag, der sich nach dem Essen auf den Zähnen bildet, heißt in der Fachsprache
auch _____.



2 Schreibe die zwei wichtigsten Regeln auf, wie man Karies vorbeugen kann.

Regel Nr. 1: _____

Regel Nr. 2: _____



3 Finde folgende Wörter im Buchstabensalat.

- a) Nach dem Bohren wird der Zahn damit verschlossen.
- b) So wird Karies noch genannt. (Ä = Ä)
- c) Sie verbessert den Reinigungseffekt. (Ü = Ü)
- d) So viele Minuten sollst du mindestens die Zähne putzen.
- e) So werden die ersten Zähne genannt. (Ä = Ä)
- f) Das ist der englische Namen für Süßes, das die Kariesbildung fördert.
- g) So lautet die deutsche Übersetzung von Plaque.
- h) Sie hält Zahnzwischenräume sauber.
- i) Er ist ein guter Nährboden für Mundbakterien.
- j) Ihm sollte man einmal jährlich mindestens einen Besuch abstatten.
- k) Sie verursacht kleine Risse im Zahnschmelz. (Ä = Ä)

S	L	M	I	L	C	H	Z	Ä	H	N	E	N	G	P
W	G	Q	S	D	V	Y	X	S	D	C	V	B	A	L
E	O	Ü	Z	A	H	N	F	Ä	U	L	E	N	L	O
E	P	D	O	Z	T	E	Z	U	C	K	E	R	E	M
T	K	Z	A	H	N	B	Ü	R	S	T	E		B	B
S	L	Ä	C	H	U	D	C	E	G	T	Z	M	N	E
M	E	R	S	P	V	R	X	N	D	M	J	O	H	L
T	Z	A	H	N	S	E	I	D	E	V	K	K	A	Ä
U	E	A	C	V	R	I	Z	A	H	N	A	R	Z	T

Lösungen zu: Zahnhygiene und Ernährung

1 Ergänze die fehlenden Begriffe.

Karies kann nur entstehen, wenn bestimmte **Bakterien** im Mund sind.

Bestimmte Lebensmittel fördern die Entstehung von Karies. Sie sind entweder klebrig, mehlig, **zähflüssig** oder **säurehaltig**.

Buben erkranken öfter an Karies als **Mädchen**.

Für die Reinigung der Zwischenräume verwendest du am besten **Zahnseide**.

Eigentlich sind es die **Säuren**, die die Bakterien aus dem Zahnbelag bilden, die Karies hervorrufen.

Der Belag, der sich nach dem Essen auf den Zähnen bildet, heißt in der Fachsprache auch **Plaque**.

2 Schreibe die zwei wichtigsten Regeln auf, wie man Karies vorbeugen kann.

Regel Nr. 1: **Täglich mindestens 2 x die Zähne putzen.**
(Erinnere dich an die 48-Stunden-Regel!)

Regel Nr. 2: **Ca. 30 Minuten nach der Mahlzeit die Zähne putzen.**

3 Finde folgende Wörter im Buchstabensalat.

- a) Nach dem Bohren wird der Zahn damit verschlossen.
- b) So wird Karies noch genannt. (Ä = Ä)
- c) Sie verbessert den Reinigungseffekt. (Ü = Ü)
- d) So viele Minuten sollst du mindestens die Zähne putzen.
- e) So werden die ersten Zähne genannt. (Ä = Ä)
- f) Das ist der englische Namen für Süßes, das die Kariesbildung fördert.
- g) So lautet die deutsche Übersetzung von Plaque.
- h) Sie hält Zahnzwischenräume sauber.
- i) Er ist ein guter Nährboden für Mundbakterien.
- j) Ihm sollte man einmal jährlich mindestens einen Besuch abstatten.
- k) Sie verursacht kleine Risse im Zahnschmelz. (Ä = Ä)

S	L	M	I	L	C	H	Z	Ä	H	N	E	N	G	P
W	G	Q	S	D	V	Y	X	S	D	C	V	B	A	L
E	O	Ü	Z	A	H	N	F	Ä	U	L	E	N	L	O
E	P	D	O	Z	T	E	Z	U	C	K	E	R	E	M
T	K	Z	A	H	N	B	Ü	R	S	T	E		B	B
S	L	Ä	C	H	U	D	C	E	G	T	Z	M	N	E
M	E	R	S	P	V	R	X	N	D	M	J	O	H	L
T	Z	A	H	N	S	E	I	D	E	V	K	K	A	Ä
U	E	A	C	V	R	I	Z	A	H	N	A	R	Z	T