

Zuckerfrei durch den Kindergarten- und Schultag!

PAUSE!



Arbeitskreis
Zahngesundheit

in der StädteRegion Aachen

Ein zuckerfreier Vormittag:





- ✓ hat positive Einflüsse auf die Mundgesundheit der Kinder/Jugendlichen und beugt Karies vor.
- ✓ bewirkt, dass die Kinder/Jugendlichen schon zu Beginn des Tages eine ausgewogene Ernährung erhalten.
- ✓ bewahrt die Zähne vor häufigen Zuckerimpulsen.
- ✓ gewährleistet eine ausreichende, kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr.



Das Risiko für Karies wird reduziert!



So kann ein zuckerfreier Vormittag funktionieren:

- ✓ Zähneputzen  zu Hause nach dem Frühstück
- ✓ von 8:00 Uhr morgens  bis 12:00 Uhr mittags 
- ✓ nur Lebensmittel ohne Zucker essen und trinken.
- ✓ Nach Möglichkeit Zähneputzen  nach dem Mittagessen.



Zuckerfreier Vormittag beugt Karies vor!

Der häufige Genuss kleiner und zuckerhaltiger Mahlzeiten und Getränke über den ganzen Tag verteilt erhöht das Kariesrisiko!

Die Bakterien wandeln Zucker in Säure um.

Bewegt sich der pH-Wert (Säuregehalt) im Speichel dauerhaft unter der 5,7, schädigt die Säure den Zahnschmelz.

Der Zahnschmelz wird entkalkt, wir sprechen von der **Demineralisation** des Zahnschmelzes!

Wenn im Anschluss die Zähne geputzt werden, kann man süße Lebensmittel problemlos nach den Hauptmahlzeiten genießen.

Sollte zwischendurch „genascht“ werden, möglichst auf zuckerfreie Süßigkeiten zurückgreifen, dann hat der Speichel zwischenzeitlich die Chance neutralisierend zu wirken.

Der Zahnschmelz kann sich wieder remineralisieren!

Demineralisation

Remineralisation

Beispiele für pH-Werte im Laufe des Tages im Mund:



Rot = Sauer und Grün = Neutral



Frühstück



Mittagessen



Abendessen



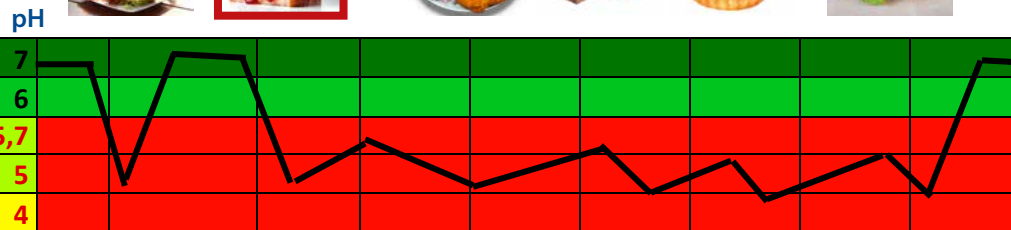
Frühstück



Mittagessen

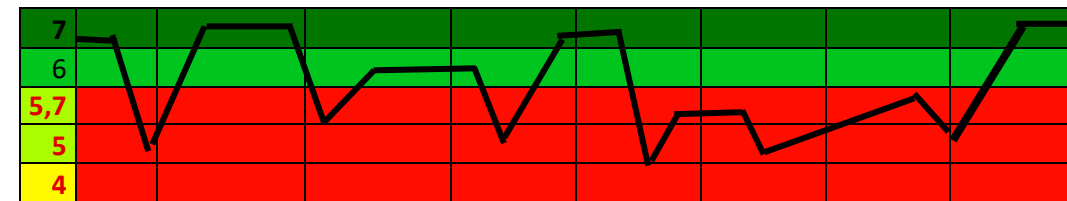


Abendessen



7 Uhr 10 Uhr 12 Uhr 16 Uhr 20 Uhr

Nach dem Zähneputzen am Abend, zuckerfrei bis zum nächsten Morgen!!



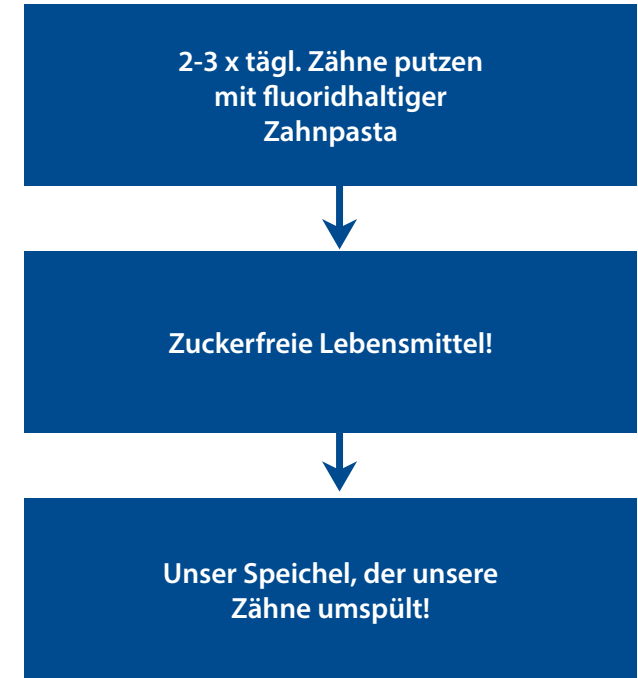
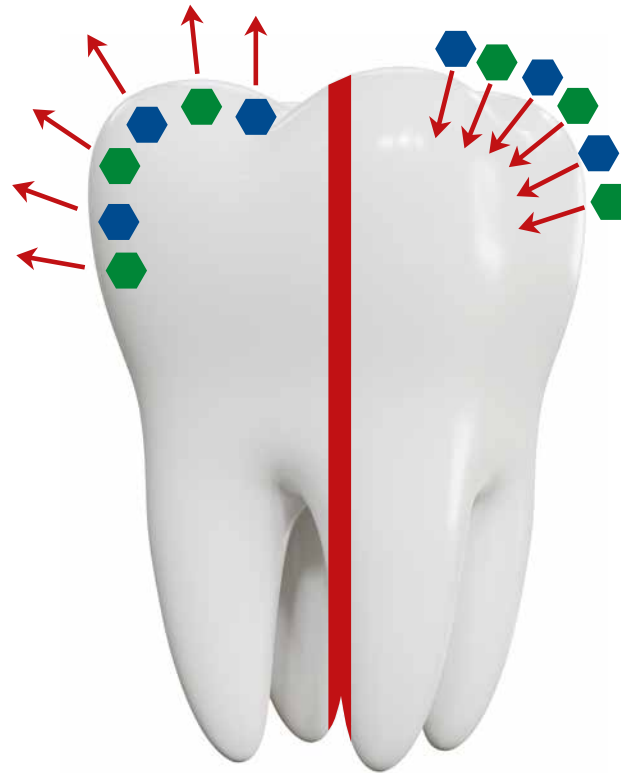
7 Uhr 10 Uhr 12 Uhr 16 Uhr 20 Uhr

Nach dem Zähneputzen am Abend, zuckerfrei bis zum nächsten Morgen!!



Demineralisation

Die Säure greift den Zahnschmelz an!
 Dem Zahnschmelz werden wichtige Mineralien durch die Säure entzogen!
 Wenn Zuckergenuss (=Demineralisation) dann vorzugsweise nur am Nachmittag!!



Remineralisation

ist ein Vorgang, der auf die Wiederherstellung des Zahnschmelzes abzielt!



+



=

→ 16 Stunden Remineralisation

Ideal wären:
 12 Stunden nach dem Abendessen und nachts
 +
 4 Stunden durch einen zuckerfreien Vormittag
 ergeben

Wenn 16 Stunden Remineralisationszeit erreicht werden, kann am Nachmittag maßvoll und bewusst Süßes gegessen werden!

**Wir sind von Montag
bis Donnerstag
zwischen 9.00 Uhr und 12.00 Uhr
für Sie da!**

Arbeitskreis Zahngesundheit
in der StädteRegion Aachen
Trierer Straße 1 | 52078 Aachen
Telefon 0241/5198-5360

Fax 0241/5198-85360

E-Mail zahngesundheit@staedteregion-aachen.de

Bildquelle über Adobe Stock
photophonie, djdarkflower, Ludk, Pavla Zakova, allapen,
GarkushaArt, maxsol7, beats_digitalstandArt, nys, cegli,
photoguns, unpict, Nieschefart Michal Ludwiczak,
tuiafalken, contrastwerkstatt



staedteregion-aachen.de/gesunde-zaehne