



## Gefahr aus der Nuckelflasche!

### Karies bei Kleinkindern wird häufig durch falsche Trinkgewohnheiten verursacht

**D**urstlöscher, Einschlafhilfe, Seelentröster: für viele Kleinkinder ist ihre Nuckelflasche weit mehr als ein Trinkbehältnis. Kein Wunder, dass Eltern gern dafür sorgen, das nützliche Utensil immer und überall griffbereit zu halten. Dank moderner leichter Kunststoffflaschen, die gut in der Kinderhand liegen, können sich die Kleinen jederzeit selbst bedienen.

**Was viele nicht wissen:** für die Zahngesundheit ist die Dauernuckelei aus dem Fläschchen, aber auch aus Schnabel- oder Trinklerntassen, mehr als schädlich. Denn beim Nuckeln werden die Zähne permanent mit – meist zucker- oder säurehaltiger – Flüssigkeit umspült. Der Zahnschmelz geht kaputt, es

kommt zur sogenannten „Nuckelflaschenkaries“ oder „Nursing-Bottle-Syndrome“. Die Krankheit zeigt sich in der Regel zuerst an den oberen Schneidezähnen, mit gelb-bräunlichen Verfärbungen. Wird sie nicht rechtzeitig behandelt, schreitet die Karies fort, schlimmstenfalls müssen die Zähne entfernt werden. Ein normales Abbeißen ist dann nicht mehr möglich. Untersuchungen zeigen, dass fünf bis fünfzehn Prozent aller Kinder eines Jahrgangs im Alter zwischen ein und fünf Jahren an Karies leiden, bei rund der Hälfte davon dürfte die Ursache in falschen Trinkgewohnheiten liegen.



### Kein Saft ins Fläschchen

Dabei sind es keineswegs nur die sogenannten „Zuckertees“, die bleibende Schäden anrichten. Auch an sich gesunde Säfte stellen aufgrund ihres hohen Gehalts an Fruchtzucker und –säure einen Frontalangriff auf die Zähne dar. Das gilt selbst dann, wenn sie verdünnt sind. Und sogar für Wasser kann keine Entwarnung gegeben werden. Denn beim Nuckeln wird der Speichel verdünnt,



so dass er seine Funktion, den Säurespiegel im Mund auszugleichen und damit die Zähne zu schützen, nicht mehr erfüllen kann.

### Gesundes Milchgebiss als Basis

Dass die Milchzähne ohnehin eines Tages ausfallen, ist nur scheinbar ein Trost. Schließlich dienen sie als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Müssen sie vorzeitig entfernt werden, kann es zu Fehlstellungen kommen. Besonders die Milchbackenzähne sollten deshalb möglichst bis zum 11. oder 12. Lebensjahr erhalten bleiben. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass kranke Milchzähne die bleibenden Zähne bereits beim Durchbruch mit Kariesbakterien anstecken. In diesem Fall hat das Kind sein Leben lang mit einem erhöhten Kariesrisiko zu kämpfen.

## 7 Tipps für gesunde Kinderzähne



- Gesüßte Tees und Fruchtsäfte – egal, ob sie verdünnt sind oder nicht – haben in Fläschchen oder Schnabeltasse nichts zu suchen!
- Geben Sie Ihrem Kind als Durstlöscher von Anfang an nur Wasser oder ungesüßten Tee.
- Das Kind sollte die Flasche oder Schnabeltasse keinesfalls zum Dauernuckeln bekommen, etwa im Kinderwagen oder im Bett.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen darf nur noch Wasser getrunken werden.
- Um den 1. Geburtstag herum sollte das Kind lernen, aus dem Glas zu trinken. Trinklern- oder Schnabeltassen sind allenfalls als Übergangslösung gedacht.
- Ab dem ersten Milchzahn gilt: morgens und abends Zähne putzen! Bis ins Schulalter putzen die Eltern nach.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind einmal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung.



Bayerische  
LandesZahnärzte  
Kammer



Für Ihre Zahngesundheit und die Ihrer Kinder:  
Ihre Zahnärzte in Schwaben  
Zahnärztlicher Bezirksverband Schwaben (ZBV Schwaben)  
Lauterlech 41 · 86152 Augsburg