

# Gesunde Zähne...

## Schönes Lachen ein Leben lang

### Nuckeln oder Trinken?

Viele Kinder trinken aus Flaschen mit Saugern, Trinkhalmen, Trink-Caps. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn nur bei Durst getrunken wird.

Aber zur „Beruhigung“ oder „Ablenkung“ ist das ständige Saugen = regelmäßiges Nuckeln schädlich, weil es den Milchzähnen, den bleibenden Zähnen und der Kieferentwicklung schadet.

### Warum ist Nuckeln schädlich?

Süße Getränke in Flaschen mit Nuckelansatz verführen Kinder zum „Dauernuckeln“. Sie trinken nicht, weil Sie durstig sind, sondern weil es süß schmeckt. Regelmäßiges Nuckeln führt dann zu Karies an den oberen Schneidezähnen und zu einer falschen Entwicklung des Kiefers.

### Die Folgen des Dauernuckelns:



© Zahnärztlicher Fach-Verlag, Herne

*offener Biss*



© Zahnärztlicher Fach-Verlag, Herne

*Karies an den Schneidezähnen*

# Gesunde Zähne...

Durch das ständige Umspülen der Zähne mit süßer Flüssigkeit funktioniert die reparierende Wirkung des Speichels nicht, und der Zahnschmelz wird angegriffen.

Das „Dauernuckeln“ von Obst- und Gemüsesäften ist genauso schädlich wie Nuckeln von süßen Getränken, denn beide enthalten – neben viel Zucker – zusätzlich noch (Frucht-) Säuren.

Regelmäßiges Nuckeln verhindert außerdem die normale/richtige Entwicklung der Kiefer mit der Folge, dass eine (teure) kieferorthopädische Behandlung notwendig werden kann.

## Nicht Nuckeln, sondern Trinken!

Am besten geeignet sind gegen Durst:

- (Mineral) Wasser
- ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

Wenn ein Kind statt Wasser nur gesüßte Fertiggetränke trinken würde, schluckte es allein durch diese Getränke (1 - 1,5 l) bis zu 250 Gramm Zucker (= 80 Stücke Würfelzucker) am Tag!



© Zahnärztlicher Fach-Verlag, Herne

*Gesundes Gebiss mit strahlend schönen Zähnen*