

Karies

Die vorherrschende Zahnerkrankung im Kindesalter ist die Zahnkaries. Das lateinische Wort Caries bedeutet Fäulnis. Im Fall der Zahnkaries (im Folgenden kurz Karies genannt) wird damit die chronische Zerstörung der Zahnhartsubstanzen durch Entkalkung bezeichnet. Karies zählt zu den ernährungsbedingten chronischen Zivilisationskrankheiten. Zahlreiche biologische, sozioökonomische und Verhaltensfaktoren beeinflussen den Krankheitsprozess.

Plaques, Bakterien und Zucker

Hervorgerufen wird Karies durch Säuren aus dem Stoffwechsel bestimmter Bakterien, die den Zahnbelag (Plaques) bilden. Denn: Nach jedem Verzehr zuckerhaltiger Nahrungsmittel wird das Bakterienwachstum erheblich gesteigert und die Bakterien im Zahnbelag produzieren etwa 30 Minuten lang Säuren, die die Zahnhartsubstanz entkalken (entmineralisieren).

Eine entmineralisierte Stelle an der Zahnoberfläche (Zahnschmelzkaries) kann durch Mineralien aus dem Speichel wieder verkalken (remineralisieren). Die Wiedereinlagerung von Mineralien ist der entscheidende Ausgleichsmechanismus zur Gesunderhaltung der Zähne. Der Speichel wirkt dabei als natürliches Schutzsystem; er spült, schützt und „repariert“ die Zähne. In einer gesunden Mundhöhle besteht ein Gleichgewicht zwischen Entkalkung und Wiederverkalkung (Demineralisation und Remineralisation).

Fluorid aus Zahnpasta, Kochsalz oder anderen Anwendungen hemmt die Demineralisation und fördert die Remineralisation: umso stärker, je öfter Fluorid im Mund ist.

Manifeste Karies, entsteht dann, wenn das Gleichgewicht über einen längeren Zeitraum in Richtung der Entkalkung verschoben wird. Häufige „süße“ Zwischenmahlzeiten und Getränke stören das Gleichgewicht empfindlich und führen dazu, dass die Mundhöhle sozusagen dauernd „sauer“ ist. Durch die ständigen Säureangriffe schreitet die Entkalkung/Zerstörung der Zahnhartsubstanz weiter in die Tiefe (bis ins Zahnbein/Dentin) fort, es entsteht ein tiefer kariöser Defekt, ein „Loch“ im Zahn. *Weitere Informationen im [Bericht zur Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen im Main-Kinzig-Kreis 2008](#)*

Nuckelflaschenkaries – Gefahr für Kinderzähne

Insbesondere die Nuckelflaschenkaries stellt ein ernsthaftes gesundheitliches Problem schon bei den ganz Kleinen dar. Denn diese Form der Karies entsteht schon bald nach dem Durchbruch der ersten Milchzähne, und leider sieht man immer wieder Kleinkinder, bei denen die oberen Vorderzähne schon ganz schwarz oder sogar nur noch abgebrochene Stummel sind.

Schuld daran ist das Trinken süßer oder gesüßter Getränke aus Nuckelflaschen. Besonders gefährlich für die Kinderzähne ist das Dauernuckeln, wenn dem Kind eine Plastiknuckelflasche zur Selbstbedienung überlassen wird, erst recht wenn das Fläschchen auch noch nachts als Einschlafhilfe mit ins Bett gegeben wird.

Auch das Dauernuckeln aus Schnabel- und Trinklerntassen kann Nuckelflaschenkaries verursachen. Ganz wichtig: Beim Dauernuckeln gefährdet jede süße Flüssigkeit die Zähne! Das kann auch Obst oder Gemüsesaft sein, sogar wenn er mit Tee oder Wasser verdünnt ist. Denn auch der natürliche, in Säften enthaltene Fruchtzucker kann Karies verursachen.

Viele für Kinder bestimmte Tees (Teegranulate) und Getränke tragen den Aufdruck „zuckerfrei“ auf dem Etikett. Aber das bedeutet nicht in jedem Fall, dass keine Karies verursachenden Stoffe enthalten sind. Oft ist bei demselben Produkt an anderer (weniger prominenter Stelle) ein Warnhinweis aufgedruckt, dass das Produkt Kohlehydrate enthält, die beim Trinken aus der Nuckelflasche oder Trinklerntasse Karies verursachen können. Aber auch wenn keine kariogenen (Karies verursachenden) Flüssigkeiten in die Flasche gefüllt werden, tut das Dauernuckeln den Zähnen nicht gut! Denn durch das permanente Umspülen der Zähne mit Flüssigkeit kann der Speichel seine natürliche Schutz- und Reparaturfunktion an den Zähnen nicht mehr erfüllen.

Zahnschäden durch Dauernuckeln treten neuerdings aber nicht mehr nur bei Kleinkindern auf, sondern auch bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den bleibenden Frontzähnen. Die modernen „Sportlerflaschen“ und „Radfahrerflaschen“ mit Trink-Caps (Nuckelansatz) verführen zum Dauernuckeln. Die Zähne sind ständigen Angriffen ausgesetzt, egal was in der Flasche enthalten ist. Das „Dauernuckeln“ von Limonaden, Sportlerdrinks, Obst- und Gemüsesäften ist ganz besonders ungünstig, weil sie nicht nur meist Zucker, sondern auch noch Fruchtsäuren enthalten, die den Zahnschmelz angreifen. Außerdem besteht wegen der schwierigen Reinigung die Gefahr von Verkeimung und Schimmelbildung in den Trink-Caps.

Unser Tipp: Ab dem 1. Geburtstag: Tasse statt Flasche ist Klasse! Ich nuckel nicht - ich trinke (Trinkwasser; Kräuter- oder Früchtetee ohne Zucker)