



Obst gegessen! Zähneputzen erlaubt?

Was ist dran an der Empfehlung, nach dem Verzehr von Obst und anderen säurehaltigen Speisen mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen zu warten?

Wie ist diese Empfehlung entstanden? Gezogene Zähne wurden im Labor mit Säure behandelt. Dabei wurde der Zahnschmelz weicher. Beim anschließenden Putzen entstanden Schäden am Zahnschmelz (Erosionen). Aus dieser Beobachtung entstand die Empfehlung, nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen mit dem Zähneputzen zu warten.

Fakt ist: Der Laborversuch ist nicht im Alltag überprüft worden. Die Beobachtung lässt sich nicht auf den Mund übertragen.

Für Kinder ist es wichtig, den **direkten zeitlichen Zusammenhang** von Essen und Zähneputzen zu erleben. So spielt sich eine wichtige **Routine** ein. Es braucht also keine lästige Wartezeit, die den Alltag in Kita und Familie nur unnötig erschwert.

Noch ein Fakt: Jedes zweite Kind in Deutschland hat bereits Karies an den Milchzähnen, wenn es in die Schule kommt. Ursachen sind meistens eine unzureichende Zahnpflege durch die Eltern sowie der häufige Verzehr von zuckerhaltigen Speisen und Getränken. Erosionen haben dagegen so gut wie keine Bedeutung für das Milchgebiss.

Auch wenn Kinder Obst zu den Mahlzeiten gegessen haben, sollen und dürfen sie direkt danach ihre Zähne putzen.

Wieviel Obst am Tag? Als praktisches Maß für die richtige Menge Obst dient die eigene Hand: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zwei Hände voll Obst am Tag.

Wichtig! Häufiges Naschen – auch von Obst – zwischen den Mahlzeiten belastet die Zähne. Esspausen helfen dabei, dass sich der Zahnschmelz mit Hilfe des Speichels wieder „erholen“ kann.

Für Kinder sind Esspausen von 2 bis 3 Stunden empfehlenswert. Als Durstlöcher eignen sich in dieser Zeit besonders Leitungswasser oder Mineralwasser.

