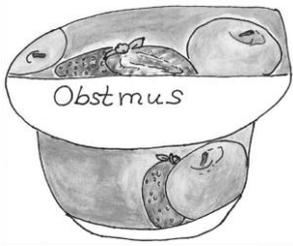
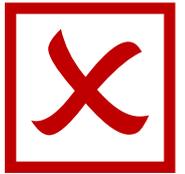


Zuckerreich oder wenig kauaktiv



Obstmus und **Fruchtquetschies** sättigen weniger als frisches Obst. Beim Löffeln oder Saugen wird weniger schützender Speichel gebildet als beim Kauen von Obststücken. Das häufige Saugen aus Quetschbeuteln kann zu einer aggressiven Karies führen.



Obstriegel oder anderes **Trockenobst** enthält viel mehr Zucker als frisches Obst. Es klebt sehr stark an den Zähnen. Das kann schaden.

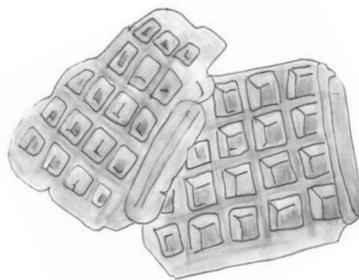
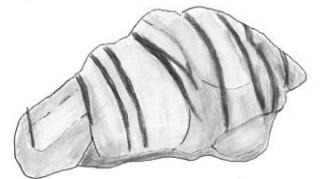
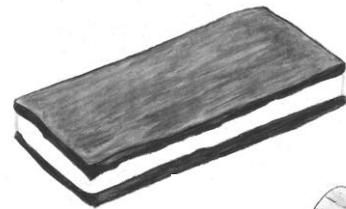
Softdrinks wie Cola, Limonade und Eistee aber auch **Fruchtsaft** und **Schorle** enthalten viel Zucker und Säure. Beides schadet den Zähnen.



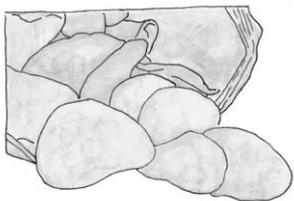
Cerealien sind sehr zuckerreich. Sie kleben stark an den Zähnen. Beim Essen wird weniger schützender Speichel gebildet als beim Kauen von (Vollkorn-) Brot und Haferflocken.



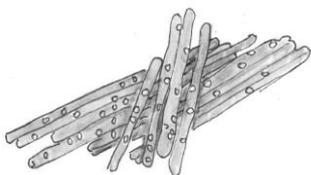
Der Zuckeranteil von **Milchschnitten** ist hoch, während frische Milch kaum enthalten ist. Da die Schnitte weich ist, muss sie kaum gekaut werden. Es bildet sich weniger schützender Speichel.



Zuckerreiches Gebäck ist z.B. auch Keks, Muffin, Schokoriegel und Milchhörnchen.



Herzhafte **Knabberartikel** (z.B. auch Cracker, Brezel, (Brot-) **Chips** und Flips) enthalten hochverarbeitete Stärke, die wie Kleister an den Zähnen klebt. Im Mund entsteht aus dieser Stärke dann Zucker, der den Zähnen schadet.



Snack-Wurstwaren ist zum Teil Mehl und Zucker zugesetzt. Es muss wenig gekaut werden.

