

**Zahnpflege** Aufklärung über Karies ist für Eltern, Kinder und Jugendliche notwendig

# Softdrinks – hart für die Zähne

Ob in süsser Kleinkinderkost oder in Softdrinks: Zucker schadet den Zähnen. Eltern und Schulen müssen die Kinder vor Karies schützen.

Martina Egli

«Es gibt immer mehr Karies bei Kindern», sagt der Erlenbacher Zahnarzt Patrik Albert. Bei vielen Eltern würde die Gefahr von Karies in Vergessenheit geraten. «Wenn Eltern gesunde Zähne für selbstverständlich halten, kann dies dazu führen, dass sie die Zahnhygiene vernachlässigen. Das betrifft dann auch die Kinder.» Ein ernstzunehmendes Problem ist die Ernährung von Kleinkindern: Praktisch alles, was diese essen, ist gesüsst. Es gibt nur wenige Produkte, die keinen Zucker enthalten. Daher ist es wichtig, dass bereits die Kinderärzte auf die Zahnpflege und die Ernährung von Kleinkindern hinweisen. Albert fordert seine erwachsenen Patienten jeweils dazu auf, ihre Kinder zur eigenen Kontrolle mitzunehmen. So kann der Zahnarzt auch einen Blick auf die Zähne des Nachwuchses werfen.

Milchzähne sind zwar nur einige Jahre im Kindergebiss, dennoch haben sie als Platzhalter für die späteren Zähne eine tragende Funktion. Auch sie müssen daher gründlich gepflegt werden. Oftmals entscheiden soziale Hintergründe über die Zahngesundheit der Kinder. «Kinder, die zuhause wenig Zuneigung und Unterstützung bekommen, haben vermehrt Karies», sagt Gottfried Gisler. Er ist Zahnarzt in Männedorf und untersucht im Rahmen der Schulzahnpflege die Zähne der Schüler.

## Wieso Löwen keine Löcher haben

Die Gemeinden sind dazu verpflichtet, den Schulkindern ab dem Kindergarten einmal jährlich einen Zahnarztbesuch zu gewähren. Zudem führen Zahnpflegehelferinnen präventive Unterrichtsstunden durch, um den Kindern den richtigen Umgang mit der Zahnbürste und eine gesunde Ernährung nahezu legen. In Stäfa übernimmt Klara Kläy diese Aufgabe: Drei Mal pro Schuljahr besucht sie alle Klassen vom Kindergarten bis zur Oberstufe und erteilt dem Alter der Schüler angemessene Unterrichtsstunden zur Zahnpflege. Im Kindergarten fallen Kläy die grossen Informationsunterschiede auf: «Einige putzen ihr Zähne bereits völlig selbstständig, andere wissen noch nicht einmal, wie man eine Zahnbürste hält.» Auf spielerische Weise lernen die Kinder bei Klara Kläy gesunde von ungesunder Nahrung zu unterscheiden. Dabei kommen sie gemeinsam der Frage auf die Spur, wieso Löwen keine Löcher in den Zähnen haben: Die Raubtiere essen weder Schokolade, noch trinken sie Sirup.

Ganz im Gegensatz zu solch metaphorischen Merksätzen gibt Kläy den Oberstufenschülern zum Thema «Zähne und Ernährung» umfassende Hinter-



Wenn Kleinkinder oft Sirup oder andere süsse Getränke erhalten, schadet dies ihren Zähnen und fördert Karies. Viel besser gegen den Durst ist Wasser oder Tee. (zvg)

grundinformationen. «Nebst der Karieszunahme bei Kleinkindern gibt es eine zweite Problematik bei Jugendlichen», sagt Patrik Albert. Er spricht dabei vor allem den permanenten Konsum von Süssgetränken an. Ob Cola oder Red Bull: Gesüsste Softdrinks sind bei Jungen im Trend. Diese Getränke haben nicht nur viele Kalorien, sondern ent-

halten auch reichlich Zucker, der die Zähne angreift. «Jugendliche sollten sich wieder angewöhnen, Wasser zu trinken – speziell, wenn sie über Mittag die Zähne nicht putzen», sagt Albert. Oft kämen Jugendliche zu ihm, in deren Mund er zehn kariesbefallene Zähne auf einmal entdeckte. Die Kariesfälle konnten seit dem Beginn der Präventiv-

massnahmen in den 60er Jahren massiv gesenkt werden. Vor diesem Hintergrund ist es besonders bedenklich, dass die Tendenz zu Karies wieder steigt. Durch gesunde Ernährung und richtige Pflege soll dem entgegengewirkt werden. Klara Kläy empfiehlt den Schülern zum Znüni Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte anstelle von Schokoriegeln und Schleckwaren – und Wasser anstatt Süssgetränke gegen den Durst.

## Fluorid im Trinkwasser?

Für die Zahnpflege sollte man Fluorid einsetzen. Fluorid würde in grossen Mengen konsumiert zu Vergiftungen führen. In kleiner Dosierung jedoch schützt es den Zahnschmelz und hilft bei der Regeneration nach zu viel Säure (siehe Kasten). Eine gute Alternative zu fluoridierten Zahnpasten bietet mit Fluorid angereichertes Kochsalz. «Verwendet man zum Kochen fluoridiertes Salz, genügt das», sagt Patrik Albert. In Basel-Stadt ist sogar das Trinkwasser fluoridiert. Dass solche Massnahmen auch am Zürichsee getroffen würden, ist unwahrscheinlich. «Fluorid im Trinkwasser wäre überhaupt nicht schädlich und absolut billig», sagt Beat Wäckerle, «doch die Idee hat viele Gegner.»

In einem Punkt sind sich wohl Fluorid-Gegner, Zahnärzte und Zahnpflegehelferinnen einig: Hauptsache ist es, dass die ganze Bevölkerung über die Krankheit informiert ist. Sodass Karies in Zukunft zwar in aller Munde ist – jedoch in keinem Zahn.

## Die Zahnkrankheit Karies

Bei einer Karieserkrankung werden die Zahnhartsubstanzen – Schmelz und Dentin – langsam durch Bakterien zerstört. Die Bakterien verwandeln Zucker aus der Nahrung in organische Milchsäuren, die den Zahn angreifen. Es gibt drei Stadien der Karieserkrankung. Initialkaries ist die erste Stufe und erfolgt, wenn durch die Säure Mineralien aus der Zahnhartsubstanz herausgelöst werden. Erkennlich ist dies durch weisse Flecken auf den Zähnen. Das zweite Stadium – Dentinkaries – führt bereits zu Zahnschmerzen. Hat die Karies das Zahnmark erreicht, spricht man im Ärztechargon von «caries penetrans», dem dritten Grad der Erkrankung. Das entstandene Loch muss vom Zahnarzt ausgeräumt und gefüllt werden.

Die Krankheit ist weder angeboren noch vererbbar. Hauptursache von Karies ist der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke. Von grosser Wichtigkeit für die Zahngesundheit sind ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten. So kann der Speichel die Säuren neutralisieren und die angegriffene Zahnhartsubstanz remineralisieren. Daher ist weniger die Menge des konsumierten Zuckers entscheidend als dessen Häufigkeit. Eine über den Tag verteilte Dosis eines zuckerhaltigen Erfrischungsgetränkes oder konstantes Bonbon-Lutschen erhöht das Kariesrisiko: Dem Zahnschmelz werden dann die Regenerationsphasen genommen. Bei Kindern ist es besonders wichtig, auf den Inhalt von Schoppenflaschen zu achten. Getränke sollten keinesfalls zuckerhaltig sein, wenn sie vor dem Einschlafen getrunken werden. Denn im Schlaf ist die Produktion von Speichel, der gegen Säure schützt, rund zehn Mal geringer als im Wachzustand. (meg)

ger Speisen und Getränke. Von grosser Wichtigkeit für die Zahngesundheit sind ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten. So kann der Speichel die Säuren neutralisieren und die angegriffene Zahnhartsubstanz remineralisieren. Daher ist weniger die Menge des konsumierten Zuckers entscheidend als dessen Häufigkeit. Eine über den Tag verteilte Dosis eines zuckerhaltigen Erfrischungsgetränkes oder konstantes Bonbon-Lutschen erhöht das Kariesrisiko: Dem Zahnschmelz werden dann die Regenerationsphasen genommen. Bei Kindern ist es besonders wichtig, auf den Inhalt von Schoppenflaschen zu achten. Getränke sollten keinesfalls zuckerhaltig sein, wenn sie vor dem Einschlafen getrunken werden. Denn im Schlaf ist die Produktion von Speichel, der gegen Säure schützt, rund zehn Mal geringer als im Wachzustand. (meg)

**Zumikon** Schlaues Tier widerspricht altem Spruch

## Am Weltgeschehen interessiert

Ein Schnappschuss hilft einen alten Spruch zur Binsenweisheit umzukehren.

Auf dem Holzweg ist, wer jetzt noch behaupten würde, dass die Arbeit von Zeitungsredaktoren «für die Füchse» sei. Das Bild wurde der Redaktion von den «ZSZ»-Lesern Christian und Therese Kollbrunner aus Zumikon zugestellt. Eine Füchsin hatte den Garten des Ehepaars inspiziert und sich sogleich an die Lektüre der «Zürichsee-Zeitung» gemacht. Der Titel des Frontartikels lautet: «Wann ist Filmen verhältnismässig?» Die Antwort weiss nur der Fuchs. (pem)



Reineke Fuchs schöpft offenbar seine Schlaueit aus der Zeitung. (zvg)

**Küsnacht**

## Stille Wahl immer wahrscheinlicher

In Küsnachts Gemeinderat zeichnen sich nach dem Ausscheiden der in den Zürcher Regierungsrat gewählten Gemeindepräsidentin Ursula Gut stille Wahlen für das Präsidium und die Ersatzwahl in den Gemeinderat ab. Am 30. August endete die Eingabefrist für weitere Nominierungen. Weil die Frist nach dem Poststempel bemessen ist, könnten theoretisch noch bis Montag, 4. September, zusätzliche Bewerbungen in der Küsnachter Verwaltung eintreffen. «Damit ist aber kaum zu rechnen», sagt Gemeindegeschreiber Peter Wettstein.

Bleibt es dabei, würden die bisher gemeldeten Max Baumgartner (für das Gemeindepräsidium) und Ursula Gross Leemann (für den freiwerdenden Sitz im Gemeinderat) per amtlicher Publikation am 8. September offiziell vorgeschlagen. Verstreicht auch die anschließende siebentägige Nachmeldfrist ungenutzt, würden die beiden Politiker der FDP am 22. September für still gewählt erklärt werden. Ihr Amtsbeginn wäre in diesem Fall der 11. Oktober, wenn der Gemeinderat zu seiner konstituierenden Sitzung zusammentrifft. Werden doch noch weitere Kandidaten angemeldet, würde die Urnenwahl am 26. November stattfinden. (di)

**Horgen**

## 12-Jähriger für Prix Courage nominiert

Der zwölfjährige Daniel Bürkli aus Au half am 8. Dezember 2005 einem 24-jährigen Baufachmann, der am Bahnhof Horgen von einem Mann mit einem Messer attackiert wurde. Beim Betreten des Warteraums gab es einen Luftzug, der dem 18-jährigen Täter – einem Mitglied der Rüschtliker Roma-Familie – die Mischung für einen Joint wegblies. In der Folge stach dieser mit einem Messer mehrmals auf den Baufachmann ein – auch in den Kopf. Der Mann blutete stark. Keiner der Anwesenden auf dem Perron half dem Opfer. Daniel rannte zum Blutenden, stützte ihn und begleitete ihn auf dem Weg in eine Arztpraxis. «15 Minuten brauchten wir für die Strecke vom Bahnhof zum Arzt», sagt Daniel. Für diese Tat wurde er für den Prix Courage nominiert, eine Auszeichnung für Zivil-Courage, die von der Zeitschrift «Beobachter» vergeben wird. (fsp)



Daniel Bürkli bewies Zivilcourage. (zvg)