


Kleinkinder müssen keine Zähne putzen- ein Irrglaube

 drkarinbendergonser.com/kleinkinder-muessen-keine-zaehne-putzen-ein-irrglaube

Karin Bender-Gonser

1. April 2017

Immer wieder höre ich von Klienten den Satz: „Die Milchzähne müssen noch nicht geputzt werden“.

Oftmals kommen erschütterte Eltern zu mir in die Sprechstunde und wundern sich, dass ihre 2-4 Jahre alten Kinder massive Karies entwickelt haben. Meist beobachten sie im Mund ihrer Kinder Verfärbungen oder das Abbrechen von Zähnen oder Zahnschmelz, was sie zu mir treibt.

Es ist vielen Eltern nicht bewusst, dass das bereits Karies ist. Viele denken, es habe mit der schlechten Zahnschmelz zu tun, die das Kind von Vater, Mutter, Oma oder Opa geerbt hat. Vererbung hat jedoch in den seltensten Fällen mit dem Zustand dieser Kinderzähne zu tun.

Trotzdem ist ein deutlicher Zusammenhang zwischen schlechten Zähnen bei Eltern und deren Kindern festzustellen, was in der breiten Bevölkerung als Vererbung („dagegen kann man ja nichts machen“ ;-)) interpretiert wird.

Tatsächlich geben Eltern die Anfälligkeit für Karies an ihre Kinder weiter, aber in ganz anderer Form.

Nämlich indem sie die Kariesbakterien an ihre Kinder übertragen.

Sie nehmen den Löffel oder Schnuller des Kindes in den eigenen Mund und stecken diesen in den Mund des Kindes.

Und schon ist es passiert! Die **Kariesbakterien** aus dem Mund der Eltern landen in der Mundhöhle des Kindes.

Das wäre nicht dramatisch, wenn das Kind weder Zucker noch Kohlenhydrate essen würde.

Denn erst die **Kohlenhydrate** (langkettige Zuckermoleküle, sogenannte Mehrfachzucker) und **Zucker** (Einfach- und Zweifachzucker) füttern die Kariesbakterien. Sie verstoffwechseln diese Moleküle zu **Säure**, welche den Zahnschmelz angreift, *wenn sie lange genug auf die Zahnoberfläche einwirkt.*

Und hier sind wir beim Thema dieses Blogposts angekommen!

Inwieweit hilft Zähneputzen gegen Karies?

Wenn Kinder mit einem hohen Kohlenhydratanteil ernährt werden, bildet sich, nach dem Kontakt mit Kariesbakterien, ein dichter Rasen an bakteriellen Belägen. Dieser Rasen hat die Eigenschaft an der Zahnoberfläche zu haften (Polysaccharidschicht). Bleibt dieser Bakterienrasen auf der Zahnoberfläche und kommt Zucker oder Kohlenhydrat über die Nahrung in den Mund, entsteht ganz viel Säure in diesem Bakterienrasen. Der Speichel, der

eine natürliche Spülfunktion hat, kann jedoch die klebrige Masse nicht wegspülen. Deshalb wirkt die entstandene Säure sehr lange und intensiv auf die Zahnoberfläche ein und entkalkt den Zahnschmelz.

Wird dieser Säureangriff mehrfach am Tag wiederholt, entmineralisiert die Zahnoberfläche sehr schnell.

Zähneputzen wäre in diesem Fall eine wunderbare Möglichkeit, den Bakterienrasen zu entfernen und zu verhindern, dass die Säure eine lange Einwirkzeit auf den Zahn hätte.

Zuckerhaltige Nahrung verändert den Speichel

Die moderne Zivilisationsnahrung enthält einen viel zu hohen Anteil an Zucker und Kohlenhydrate. Meist sind die Zucker so geschickt versteckt, dass man sie nicht in diesem Nahrungsmittel vermuten würde.

Neben dem Einfluss auf die Allgemeingesundheit (Diabetes, Allergien, Zerstörte Darmflora, Pilze,..) verändert sich die Zusammensetzung des Speichels und sein PH-WERT.

Normalerweise ist unser Speichel ein **Reparaturmedium**. Allerdings nur, wenn er im optimalen PH-WERT-Bereich arbeiten kann. Dieser liegt zwischen 7,0 und 7,4.

Unsere moderne Ernährungsweise führt zu einer Verschiebung des PH-Wertes in den sauren Bereich und inaktiviert somit die Fähigkeit des Speichels zur Remineralisation des Zahnschmelzes. Aber auch die Pufferkapazität (Fähigkeit Säuren zu neutralisieren) wird eingeschränkt.

Bei Naturvölkern gibt es keine Karies

Studien von Dr.med. dent. Weston Price haben deutlich gezeigt, dass die Ernährung den wichtigsten Einfluss auf gesunde Zähne hat. Diese Völker haben solange keine Karies, Parodontitis oder Zahnfehlstellungen, solange sie sich ursprünglich ernähren. Sobald diese Völker mit unserer Zivilisationsnahrung in Kontakt kommen, entwickeln sie innerhalb kürzester Zeit dieselben Symptome wie wir.

Was bedeutet das für unser Zahnpflegeverhalten?

Würden wir uns natürlich, vollwertig mit einem geringen Kohlenhydratanteil ernähren (Gemüse, Wildgrün, Obst, Nüsse, Samen, Keimlinge, Fleisch (?)...), müssten wir keine Zähne putzen.

Denn in diesem Fall entsteht kein bakterieller Belag und keine Säuren, die den Zahnschmelz angreifen könnten.

Züchten wir uns jedoch diese Keime in unserer Mundhöhle, indem wir sie permanent füttern, dann geht kein Weg am Zähneputzen vorbei.

Und zwar ab dem 1. Zahn!

Wenn ein Kind durch die Eltern Kariesbakterien erhalten hat, dann kann ein bakterieller

Belag entstehen, sogar durch die Laktose (Zweifachzucker) aus der Muttermilch.

Der Irrglaube, dass Muttermilch keine Karies mache, ist überholt. Ich möchte ausdrücklich betonen, dass das Stillen für Kinder wichtig ist. Aber man muss einige Dinge beachten, damit die Zähne gesund bleiben.

Wenn das Kind Kariesbakterien der Eltern übertragen bekam, muss nach dem Stillen eine Reinigung der Zähne stattfinden. Nicht mit der Zahnbürste, sondern mit einem weichen Tuch oder Fingerling. Bei einer hohen Kariesaktivität der Eltern (viele Bakterien), sollte das Reinigungstuch mit Xylitwasser (1 Glas Wasser und 1 EL Xylit auflösen) benetzt sein. Xylit ist ein natürlicher Stoff, der die Kariesbakterien (und nur sie...keine anderen Bakterien) aushungert. Somit erreicht man eine deutliche Reduktion der Bakterienmenge. Dennoch müssen die klebrigen Beläge von der Zahnoberfläche entfernt werden, welches über die sanfte Reinigung mit dem Tuch erfolgt.

Ganz besonders nachts ist das Kariesrisiko hoch

In der Nacht wird die Menge des Speichels reduziert. Somit steht er weder als Spülmedium, noch als Puffersystem (Säuren neutralisieren) oder Reparaturmedium (Remineralisieren) zur Verfügung.

Wird das Baby oder Kleinkind nachts gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert, muss unbedingt mit dem Fingerling oder Tuch gereinigt werden. Vorher sollte das Tuch in Xylitwasser getaucht werden, um die Bakterien weiterhin zu reduzieren.

Wer seine Kinder vor einer frühen Kariesdiagnose und Füllungstherapien bewahren möchte, sollte ab dem 1. Zahn (6. Lebensmonat) Zähne putzen.

Dies hat den Vorteil, dass die Kleinen bereits mit dem Ritual (Zähne reinigen) heranwachsen und selten Kämpfe um das leidige Zähneputzen entstehen. Ähnlich wie beim Händewaschen, geht es in Fleisch und Blut über, Zähne zu putzen und bedarf keiner ständigen Ermahnung.

Kann man auch ohne Zähneputzen gesunde Zähne haben?

Ja klar! Das zeigen uns die Naturvölker! Zu gesunden Zähnen gehört aber neben einer gesunden Ernährung auch ein gesunder Allgemeinzustand (Immunsystem, keine Belastung mit Umweltgiften und Chemie) und ein stressfreies Leben.

Zum Thema Stress und Karies habe ich übrigens folgendes **Video** veröffentlicht.

Wenn wir so leben, dann müssen wir nie mehr Zähne putzen.

Ein weiteres Video zum Thema Zähne putzen bei Kleinkindern findet ihr [hier](#)

Wenn bereits Karies entstanden ist, kann man die Heilung auf der Ebene des Geistes (Heilung von Körper-Geist und Seele) unterstützen. Dazu habe ich eine spezielle [Heilmeditation für Kinder](#) entwickelt.

Hier klicken, um mehr Informationen zu erhalten

