

# Zuckerfrei durch den Kindergarten- und Schultag!

PAUSE!



Arbeitskreis  
Zahngesundheit

in der StädteRegion Aachen

## Ein zuckerfreier Vormittag:

- ✓ hat positive Einflüsse auf die Mundgesundheit der Kinder/Jugendlichen und beugt Karies vor.
- ✓ bewirkt, dass die Kinder/Jugendlichen schon zu Beginn des Tages eine ausgewogene Ernährung erhalten.
- ✓ bewahrt die Zähne vor häufigen Zuckerimpulsen.
- ✓ gewährleistet eine ausreichende, kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr.



Das Risiko für Karies wird reduziert!



## So kann ein zuckerfreier Vormittag funktionieren:

- ✓ Zähneputzen  zu Hause nach dem Frühstück
- ✓ von 8:00 Uhr morgens  bis 12:00 Uhr mittags 
- ✓ nur Lebensmittel ohne Zucker essen und trinken.
- ✓ Nach Möglichkeit Zähneputzen  nach dem Mittagessen.



# Zuckerfreier Vormittag beugt Karies vor!

Der häufige Genuss kleiner und zuckerhaltiger Mahlzeiten und Getränke über den ganzen Tag verteilt erhöht das Kariesrisiko!

Die Bakterien wandeln Zucker in Säure um.

Bewegt sich der pH-Wert (Säuregehalt) im Speichel dauerhaft unter der 5,7, schädigt die Säure den Zahnschmelz.

Der Zahnschmelz wird entkalkt, wir sprechen von der **Demineralisation** des Zahnschmelzes!

Wenn im Anschluss die Zähne geputzt werden, kann man süße Lebensmittel problemlos nach den Hauptmahlzeiten genießen.

Sollte zwischendurch „genascht“ werden, möglichst auf zuckerfreie Süßigkeiten zurückgreifen, dann hat der Speichel zwischenzeitlich die Chance neutralisierend zu wirken.

Der Zahnschmelz kann sich wieder remineralisieren!

## Demineralisation

## Remineralisation

### Beispiele für pH-Werte im Laufe des Tages im Mund:



Rot = Sauer und Grün = Neutral



Frühstück



Mittagessen



Abendessen



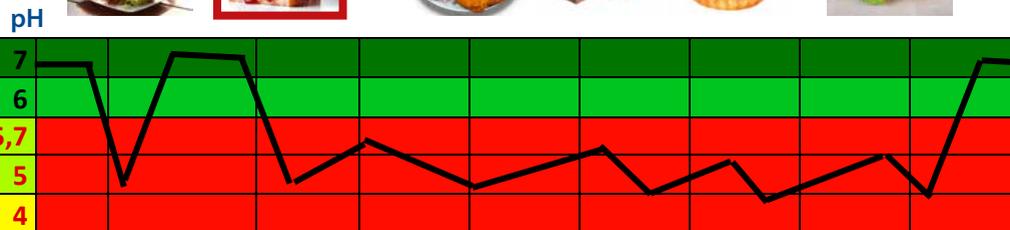
Frühstück



Mittagessen



Abendessen



7 Uhr 10 Uhr 12 Uhr 16 Uhr 20 Uhr

Nach dem Zähneputzen am Abend, zuckerfrei bis zum nächsten Morgen!!



7 Uhr 10 Uhr 12 Uhr 16 Uhr 20 Uhr

Nach dem Zähneputzen am Abend, zuckerfrei bis zum nächsten Morgen!!

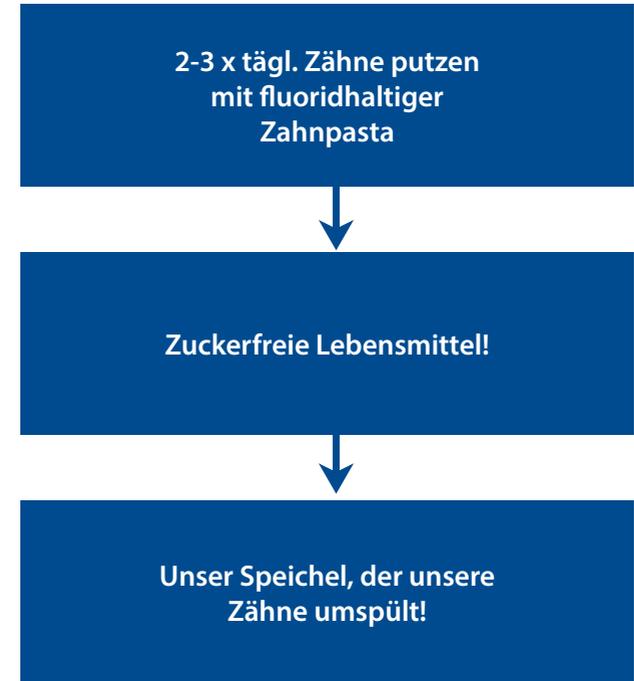
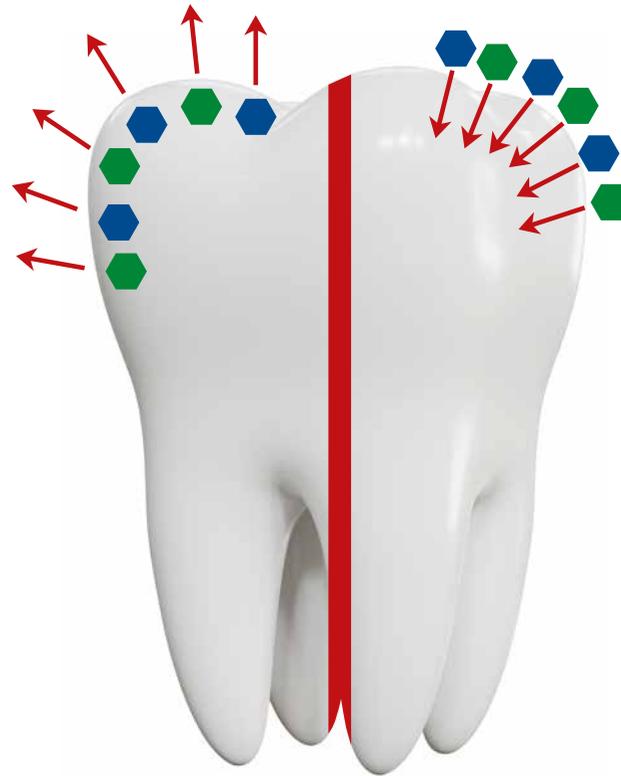


**Demineralisation**

Die Säure greift den Zahnschmelz an!

Dem Zahnschmelz werden wichtige Mineralien durch die Säure entzogen!

Wenn Zuckergenuss (=Demineralisation) dann vorzugsweise nur am Nachmittag!!



**Remineralisation**

ist ein Vorgang, der auf die Wiederherstellung des Zahnschmelzes abzielt!

Ideal wären:

12 Stunden nach dem Abendessen und nachts

+

4 Stunden durch einen zuckerfreien Vormittag ergeben



+



=

→ 16 Stunden Remineralisation

Wenn 16 Stunden Remineralisationszeit erreicht werden, kann am Nachmittag maßvoll und bewusst Süßes gegessen werden!

**Wir sind von Montag  
bis Donnerstag  
zwischen 9.00 Uhr und 12.00 Uhr  
für Sie da!**

Arbeitskreis Zahngesundheit  
in der StädteRegion Aachen  
Trierer Straße 1 | 52078 Aachen  
Telefon 0241/5198-5360

Fax 0241/5198-85360

E-Mail [zahngesundheit@staedteregion-aachen.de](mailto:zahngesundheit@staedteregion-aachen.de)

Bildquelle über Adobe Stock  
photophonie, djdarkflower, Ludk, Pavla Zakova, allapen,  
GarkushaArt, maxsol7, beats\_digitalstandArt, nys, cegli,  
photoguns, unpict, Nieschefart Michal Ludwiczak,  
tuiafalken, contrastwerkstatt



[staedteregion-aachen.de/gesunde-zaehne](https://staedteregion-aachen.de/gesunde-zaehne)