

Hohes Kariesrisiko in der Pubertät

Die Pubertät ist eine Hochrisikozeit für Karies. Dies bestätigt die aktuelle Zahnstaterhebung bei 18-Jährigen im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Ernährungsgewohnheiten wie Fast Food, Softdrinks und Nikotin hinterlassen Spuren an den Zähnen der Jugendlichen. Zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr kommen im Schnitt 0,6 kariöse Zahnflächen pro Jahr hinzu. Die Gesellschaft der Schulärzte Österreichs (GSÖ) startet im Februar eine Aufklärungskampagne für Schulen ab der 5. Schulstufe. Tipps für die Mundhygiene im Schulalltag:

- **Getränke:** Zwischendurch lieber Wasser statt Limonade und Eistee trinken! Wer über den ganzen Tag verteilt zuckerhaltige Limonaden trinkt, umspült die Zähne dauernd mit Zucker. Der Speichel ist daher über viele Stunden sauer, sprich die Zähne sind einem Säureangriff ausgesetzt.
- **Zahngesunde Snacks:** Rohes Gemüse, Käse, Reiswaffeln, Vollkornweckerl, Naturjoghurt, Obst und Nüsse essen. Chips und Pommes tun den Zähnen nicht gut.
- **Regel fürs Naschen:** Zuckerl und Schlecker bedeuten Dauerstress für die Zähne. Süßes am besten nach der Hauptmahlzeit essen. Danach Zähne putzen, mit Wasser den Mund spülen oder zuckerfreien Kaugummi nehmen.
- **Auf versteckten Zucker achten:** Müsliriegel, Fruchtjoghurt, Fruchtsäfte, Energydrinks, Ketchup und Fertiggerichte enthalten oft Zucker.



Foto: Colourbox

Chips sind schädlich für die Zähne.