



## Zahngesund trinken

Regelmäßiges Trinken ist für Kleinkinder wichtig. Trinkwasser, mildes Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind geeignete Durstlöscher. Gesüßte Getränke wie Limonaden beinhalten hingegen viel Zucker und zugleich Säure, die die Zähne schädigen können. Verstärkt wird dieser Effekt noch durch ein Dauernuckeln von süßen Getränken aus Saugergläschen. Bedingt durch den ständigen Kontakt werden die Milchzähne großflächig entmineralisiert und sind dadurch stark kariesanfällig. Vor allem in der Nacht oder zum Einschlafen kann ständiges Nuckeln schädigend für die Zähne sein, da nachts die schützende Speichelbildung stark herabgesetzt ist. Kinder lernen das selbstständige Trinken aus einem Becher bereits ab dem zweiten Lebensjahr – fördern Sie dies von Anfang an und motivieren Sie Ihr Kind dazu.

**Informationen:** [www.apollonia-noe.at](http://www.apollonia-noe.at)

38 %

### ■ ZAHL DES MONATS

... der österreichischen Männer über 40 putzen sich nur einmal täglich oder gar seltener die Zähne. Das ergab eine Umfrage des Marktforschungsinstituts marketagent, an der 500 Österreicherinnen und Österreicher zwischen 40 und 75 Jahren teilnahmen. Unter den Frauen ist der Anteil der Zahnpfutzmuffel etwa halb so groß (18,4 %). Ein Drittel der befragten Männer und fast die Hälfte der Frauen benutzen übrigens Zahnseide.