

Presseinformation

Potsdam/Berlin, 18.09.2020

Pressestelle: **Gisela Köhler**
Tel.: 0331/64 63 160
Fax: 0331/64 63 358
E-mail: gisela.koehler@ikkbb.de

Was Zähnen und Zähnchen schmeckt – und was nicht! IKK BB startet Online-Aktion für Familien zum „Tag der Zahngesundheit“

- Rat, Tipps und Rezepte für zahngesunde Ernährung
- Kindgerechtes Lernvideo mit KIKKI - zur Zahnputzmethode „KAI“
- Gewinnspiel mit Zahnputzpaketen für die ganze Familie

(Potsdam, 18.09.2020) Am 25. September ist wieder „Tag der Zahngesundheit“. Die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKK BB) unterstützt das Motto „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“ diesmal nicht vor Ort, sondern – wegen der Corona-Pandemie - mit einer Online-Aktion für Familien mit Kindern:

Online-Aktion „gesunde Zähne“

Beim diesjährigen Motto „Mahlzeit!“ dreht sich alles um die richtige Ernährung, die Zähne ein Leben lang gesund hält. Die IKK BB-Experten haben daher zahngesunde Do's und Don'ts zusammengestellt und dazu gesunde, leckere Rezepte zum mundgerechten Download und Ausdrucken gesammelt. Das Lernvideo „Richtig Zähne putzen mit KIKKI“ erklärt kindgerecht die Zahnputzmethode „KAI“. Und beim Gewinnspiel zur Aktion kann die ganze Familie ihr individuelles IKK BB Zahnputzpaket und 1 von 20 elektrischen Zahnbürsten gewinnen.

Die Aktion läuft auf [gesunde-zaehne.ikkbb.de](https://www.gesunde-zaehne.ikkbb.de) vom **17.09. bis 10.10.2020**.

Was stärkt die Zähne, was schadet ihnen?

Was wir essen und trinken, beeinflusst die Mundgesundheit. Die Zusammensetzung der Nahrung kann das Entstehen von Krankheiten in der Mundhöhle beschleunigen, z.B. Karies durch zu viel Zucker. Aber auch vitamin- und mineralstoffarme Ernährung kann Zahnfleisch und Zähnen schaden. Was aber passt zu Zähnchen und Zähnen? Und was nicht? Einige Beispiele:

☺ Zahngesunde Ernährung ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgewogen, mit reichlich Gemüse und Vollkornprodukten. Die müssen gut gekaut werden, regen den Speichelfluss an und stärken so Zähne und Mundmuskulatur. Auch Vitamin C (aus Obst und Gemüse) gehört dazu, und Mineralstoffe aus Milchprodukten (z.B. Calcium).

☹ Schlecht sind weiche, süße Naschereien oder Getränke mit Zucker, Honig, auch Fruchtzucker. Die greifen den Zahnschmelz an und fördern Karies. Auch Saures wie Fruchtsäure in Säften oder in Soft-Drinks wirkt aggressiv. Doch ganz ohne Süßes? Ein Trick hilft: Süßigkeiten nicht ständig zwischendurch naschen, sondern nur einmal am Tag, danach ein Zahnkaugummi kauen oder später die Zähne putzen.

Zahngesunde Getränke

☺ Perfekt sind klares Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Tees – aus dem Becher oder Glas, nicht aus bei Kleinkindern beliebten Nuckelflaschen.

⊗ Zucker dagegen schädigt den Zahnschmelz und fördert Karies: Säfte, Limos, auch z.B. fertigen Eistee nur sparsam geben. Ganz schlimm für zarte Milchzähne wird es, wenn Kleinkinder süße Getränke in Nuckelflaschen serviert bekommen. Der Zucker im Saft oder „Krümeltee“ leistet per Nuckel „ganze Arbeit“, verformt und zerstört die Vorderzähne.

So strahlen Kinderzähne lebenslang

☺ Gewöhnen Sie Ihr Kind zeitig an Becher und feste Nahrung! Kita-Kinder sollten mit Süßigkeiten umgehen lernen. Die sollten also nicht sichtbar rumliegen; nur einmal am Tag gibt es auf Wunsch eine Kleinigkeit. Danach die Zähne mit fluoridierter Zahnpasta putzen. Säfte zur Schorle verdünnen bringt nichts, sagen Experten, denn ganz wenig (Frucht-)Zucker reicht für das Zerstörungswerk der Bakterien.

⊗ Meiden Sie „Kinderprodukte“, denn z.B. „Quetschies“ sind meist extrem süß und sie prägen die Geschmacksnerven fürs ganze Leben auf extrem süß.

Für weitere Informationen stehen wir gern zur Verfügung. Diese Presseinformation finden Sie auch im Internet unter www.ikkbb.de

Die IKK BB betreut als die regionale gesetzliche Innungskrankenkasse für Brandenburg und Berlin mit 526 Mitarbeitenden derzeit 235.288 Versicherte und über 41.000 Arbeitgeber. (Stand: KM 1-Statistik vom 01.09.2020)