

## Pressemitteilung

### Raus aus der Zuckertüte, rein in die Brotdose? – Warum das keine gute Idee ist

Die ersten spannenden Schultage sind geschafft, die Schultüte ist ausgepackt und sicher waren unter all den Stiften, Kuschtieren und Spielsachen auch jede Menge Süßigkeiten zu finden. Keine Frage: Schokolade, Gummibärchen & Co. sind lecker und hin und wieder kann man sie natürlich auch genießen. Doch in der Brotbüchse sollte man darauf verzichten, denn Zucker ist der Kariesverursacher Nummer 1. Er greift die sensiblen Kinderzähne an und kann sie schwer beschädigen.

#### So geht ein gesundes und leckeres Frühstück

Auf Zucker zu verzichten heißt nicht, dass gähnende Langeweile in der Brotbüchse herrschen muss. Frisch geschnittenes Obst und knackige Gemüsespieße sind leckeres Fingerfood und ganz einfach zuzubereiten. Vollkornbrot mit Käse oder Wurst geben Kraft für den Tag und sind viel besser für die Zähne als Honig oder Marmelade. Dazu noch ein paar Nüsse oder zuckerfreie Knabbereien – fertig ist das zahngesunde Frühstück.

Dr. Thomas Breyer, Präsident der Landeszahnärztekammer Sachsen, ergänzt: „Auch bei der Auswahl der Getränke sollte man aufpassen. Eistee, Saft oder Limo enthalten deutlich mehr Zucker, als viele denken. Wasser und ungesüßte Tees sind die besseren und gesünderen Durstlöscher.“

#### Da geht noch mehr

In Deutschland sind mittlerweile 80 % der 12-Jährigen kariesfrei. Damit nehmen wir weltweit einen Spitzenplatz ein. Das soll auch so bleiben. Eine zahngesunde Ernährung ist dabei ein ganz wichtiger Baustein. Worauf man sonst noch achten sollte? Dr. Breyer weiß es: „Die Zähne sollten mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. Und wenn Zahnärztinnen und Zahnärzte die Kinder einmal im halben Jahr zur Kontrolle in ihren Praxen sehen, ist der Grundstein für ein gesundes Gebiss gelegt.“



*Ausgewogen, zuckerfrei  
und trotzdem lecker – so  
geht ein zahngesundes  
Frühstück*

#### Ansprechpartnerin für diese Pressemitteilung:

Landeszahnärztekammer Sachsen  
Anne Hesse  
Telefon: 0351 8066-278  
E-Mail: izz.presse@lzk-sachsen.de

Landeszahnärztekammer  
Sachsen

Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Sachsen

Körperschaften des  
öffentlichen Rechts

Schützenhöhe 11  
01099 Dresden

Informationszentrum  
Zahngesundheit

Öffentlichkeitsarbeit &  
Prävention

ANSPRECHPARTNER  
Anne Hesse

TELEFON  
0351 8066-278

TELEFAX  
0351 8066-279

E-MAIL  
izz.presse@lzk-sachsen.de

WEB  
zahnaerzte-in-sachsen.de

Datum:  
12.09.2022