



# **PRESSE UND PUBLIKATIONEN**

**Dr. med. dent. Sabine Runge**

Zahnärztin - Kinderzahnheilkunde

**Dr. med. dent. Alexander Runge**

Zahnarzt - Oralchirurgie

Praxis Runge & Runge

Gesundheitszentrum Kiel-Mitte

Prüner Gang 15

24103 Kiel

Telefon: 04 31 / 80 15 77

Email: [service@runge-runge.de](mailto:service@runge-runge.de)

Internet: [www.runge-runge.de](http://www.runge-runge.de)

Veröffentlichung in

„Nordisch gesund“

Sh:z-Verlag GmbH & Co. KG

1/2011

2 Seiten



Sie rettet Kinderzähne: Dr. med. dent. Sabine Runge in ihrer Kieler Kinderarztpraxis.

Foto: Staudt

## Au backe! Eistee ist gemein zu Zähnen

**E**istee schmeckt gut. Nicht nur im Sommer, auch jetzt in der kalten Jahreszeit. Aber Eistee enthält sehr viel Zucker. Dadurch können

Eine Kieler Kinderzahnärztin warnt vor den Folgen der „Nuckelflaschen-Karies“

deine Zähne krank werden. Die Bakterien „Karius und

Baktus“ ernähren sich von diesem Zucker. Es entsteht mit der Zeit auf deinem Zahn ein dicker Zahnbelag. In ihm verstecken sich dann die Bakterien. Sie produzieren Säure. Wenn die Zahnbürste den Zahnbelag nicht wegputzt, wird der Zahn mit der Zeit faul. Denn die Säure ist so ätzend, dass sie selbst die harte Außenschicht der Zähne – den Schmelz – zerstört. Es entsteht ein Loch.

Das Ganze nennt man Karies. Wenn es nicht gestoppt wird, knabbert sich Karies weiter bis ins Innere des Zahns. Der Zahnarzt entfernt die kaputte Stelle und füllt das Loch auf. Ein kaputter Zahn kann lange Zeit gar nicht wehtun. Aber wenn

man dann zum Beispiel einen heißen Kakao oder kalten Saft trinkt, zieht es auf einmal. Wenn Karies den Nerv des Zahnes erreicht, schmerzt es oft sehr.

Karies ist keine seltene Krankheit. In den letzten Jahren kommt sie bei Kindern wieder häufiger vor. Das hat die Kieler Kinderzahnärztin Dr. med. dent. Sabine Runge festgestellt. In ihre Praxis kommen viele Jungen und Mädchen, die noch ihre ersten Zähne haben. Diese werden auch Milchzähne genannt. Oft muss Sabine Runge ein ernstes Wort mit der Mutter oder dem Vater der kleinen Patienten reden. „Viele Eltern geben ihren Kindern zur Beruhigung Eistee aus dem Supermarkt. Das ist ein großer Fehler“, sagt Runge. „Besonders schlimm ist es,

wenn der Eistee in eine Nuckelflasche gefüllt und als immer geöffnete Minibar ans Bett gestellt wird. Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Trinken."

Einige Eistees in den großen 1,5-Liter-Packungen enthalten gleich drei Stoffe, die für Kinder gar nicht gesund sind: Koffein, Schwarztee-Extrakt und Säuerungsmittel. „Diese Kombination ist für die Zähne von Kindern eine Katastrophe“, sagt Dr. Sabine Runge. Bilden sich an den Zähnen helle, weißliche Ränder, ist dies der Anfang der Karies und ein Fall für den Zahnarzt. Also: Hände weg von Eistees! Das darfst du ru-

hig deinen Eltern weitersagen. Damit dein Zahnarzt nicht plötzlich einen Schreck bekommt und sagt: Au backe, braun-gelbe Schneidezähne!

„Die meisten Kinder putzen ihre Zähne aber sehr fleißig und haben keine Probleme“, sagt Dr. Sabine Runge, die selbst vier Kinder hat. Sie bekommen Wasser, wenn der Durst groß ist. Das ist gesund und schmeckt klasse. Zu den Hauptmahlzeiten darf dann auch mal ein Schuss Saft mit ins Wasser gegeben werden. Dies aber eher selten und nur, wenn aus dem Becher getrunken wird.

FRANK HÖFER

## Nicht vergessen: Her mit der Zahnbürste!

Wenn Ärzte reden, versteht man oft nichts. Aber ein Begriff aus ihrer Fachsprache solltest du dir merken: Karies. Sie entsteht, wenn du süße Bonbons isst oder Cola trinkst und dann das Zähneputzen vergisst.

Nicht nur für Menschen sind gesunde Zähne wichtig. Wusstest du zum Beispiel, dass es auch für Hunde und Katzen Zahnbürsten und Zahnpasta gibt? Damit können die Besitzer Belag und Keime wegschrubben. Hunde lassen sich das eher

gefallen als Katzen. Die flippen meist aus.

Und wusstest du, dass es ausge-rechnet ein Zahn-arzt war, der die Zuckerwatte erfunden hat? William Morrison aus den USA war begeisterter Tüftler. Er erfand die süße Watte und die Maschine dafür gemeinsam mit einem Konditor. Das ist ein Fachmann für Süßes. Das Ganze passierte im Jahr 1897 in den USA – vor mehr als 100 Jahren.

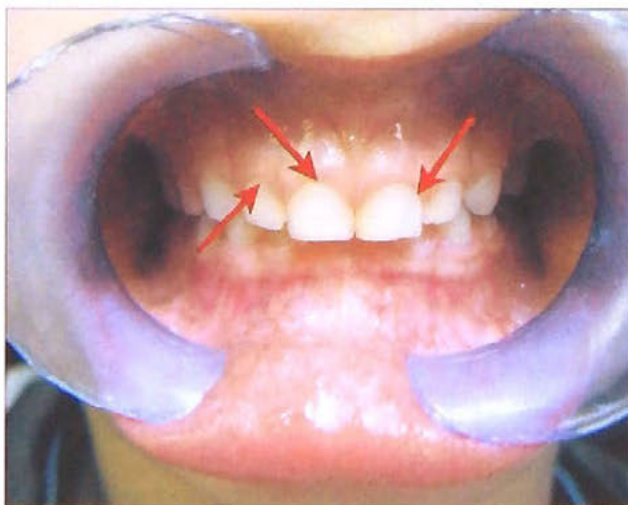


### Das Gebiss



### Ärzte arbeiten wie in einer Werkstatt

Wenn du dir einen Knochen brichst, kann es sein, dass du operiert werden musst. Das machen dann Ärzte, die Chirurgen genannt werden. Und die arbeiten ein bisschen wie in einer Werkstatt: Auch in einem Operationssaal wird gehämmert und geschraubt. Mit richtigen Nägeln oder Schrauben. Die klopfen die Chirurgen in den Knochen, damit er in der richtigen Richtung zusammenwachsen kann. Du bekommst davon natürlich nichts mit, denn du schlummerst tief und fest – dank spezieller Schlafmedikamente. Die Nägel und Schrauben sind oft aus Stahl. Oder sie sind aus Titan. Das ist ein Material, das manchmal auch für Fahrradrahmen verwendet wird. Nach einigen Wochen oder Monaten müssen solche Nägel und Schrauben in der Regel wieder raus. Sie würden beim Wachsen nämlich stören. Dann heißt es leider: Noch einmal in den Operationssaal.



**Ein Fall für den Zahnarzt:** Helle, weißliche Ränder an deinen Milchzähnen (Pfeile) sind die erste Stufe der Karies. Foto: Runge