

Liebe Eltern,

warum beschäftigen wir uns hier mit so etwas Selbstverständlichen wie dem Kauen? Kauen bedeutet Nahrungszerkleinerung und im Zeitalter von Mixern, Brei und Smoothies spielt das anstrengende Kauen doch eine untergeordnete Bedeutung, oder?

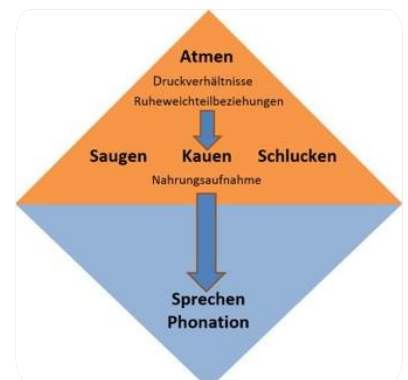
Leider weit gefehlt. Seitdem wir Menschen nicht mehr genügend Kauen, unsere Kiefer kaum noch benutzen, wachsen diese nicht mehr richtig (wenn Sie uns nicht glauben, ist das nachzulesen in dem Buch: Jaws – the story of a hidden epidemic von Sandra Kahn und Paul R. Ehrlich).

Knochen, der nicht belastet bzw. genutzt wird, wächst nicht oder bildet sich sogar zurück. Intensives Kauen v.a. während des Kieferwachstums ist also eine wichtige Voraussetzung für eine harmonische Kiefer- und Gesichtsentwicklung.

Aber was geben wir unseren Kindern nach dem Stillen/bzw. der Flasche zu essen? Brei, Brei und dann vielleicht noch Quetschies. Natürlich schneiden wir die Rinde vom Brot ab und am besten wird dann kaum gekaut und alles mit einem Schluck Wasser heruntergespült.

Und dann wundern wir uns, warum alle bleibenden Zähne keinen Platz finden. Noch vor 300 Jahren, vor der Industrialisierung, gab es kaum Zahn- und Kieferfehlstellungen. In der physiologischen Entwicklung (s. Grafik rechts) kommt parallel zum Saugen direkt das Kauen. Und so entwickelt sich auch das richtige Schlucken.

Natürlich wollen wir auf unseren heutigen Komfort nicht verzichten, aber wir sollten trotzdem Kauen und die Kiefer unserer Kinder nicht degenerieren lassen.



Hierarchische Ordnung der orofazialen Funktionen; Furtenbach/Adamer 2016



Eine Methode, die genau diesen Ansatz in den Fokus nimmt, ist „baby led weaning“ oder „breifreie Kost“. Sie finden dazu im Internet viele Bücher und Rezepte. Die Idee ist, in der Ernährung der Kleinkinder die Breiphase zu überspringen und sie gleich an härtere Kosten zu gewöhnen. Aus kieferorthopädischer Sicht ein sehr unterstützenswerter Ansatz, der neben ein wenig Dreck auf dem Fussboden (zumindest ohne Hund 😊) auch gemeinsame Familien-Mahlzeiten ermöglicht. Kinder ahmen ihre Eltern nach, d.h. auch Sie als Eltern können gleich mit üben: gerade sitzen, ausgiebig beidseits natürlich mit geschlossenem Mund kauen! Auch unserem Essverhalten und unserer Verdauung tut das gut.

Einige weitere Tipps:

- Zwischendurch gibt es natürlich keine Quetschies sondern Rohkost.
- Halten sie es mit den Franzosen: Vor der Mahlzeit gibt es einen Aperitif – natürlich etwas Hartes zum Kauen!
- Bei etwas älteren Kindern: nach der Mahlzeit ein zahnfreundliches Kaugummi –aber natürlich mit geschlossenem Mund kauen.

Und dann werden Sie sehen, ein ganz wichtiger Baustein für eine gesunde Kieferentwicklung ihrer Kinder ist gelegt.



Viel Erfolg wünscht Ihnen mykie®