



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich



Ist Muttermilch die Zahnpasta der Natur?

15 February 16

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

[DR. STEVEN LIN](#)

ÜBERSETZT VON ANJA HARNISCH, ÖSTERREICH

PHOTO: COURTESY LENA OSTROFF

Wenn du dir wünschst, dass dein Kind ein strahlendes gesundes Lächeln hat, sollte Stillen ganz oben auf deiner Prioritätenliste stehen.



Carla & Blaze by Denise Burrows Photography

Die bekannten Gesundheitsvorteile des Stillens beinhalten ein gutes Immunsystem, eine gesunde Verdauung und emotionale Entwicklung. Zusätzlich sollte einer der größten Fürsprecher für das Stillen dein Zahnarzt sein. Warum? Muttermilch könnte für sich entwickelnde junge Münder und Zähne nicht perfekter sein als sie schon ist.

Während der ersten Monate im Leben eines Neugeborenen wächst sein Körper schneller als es den Rest seines kompletten Lebens wachsen wird. Während dieser aufregenden Zeit sind winzige Zähne unter dem Zahnfleisch versteckt, die seine zukünftige Zahngesundheit prägen.

Schauen wir uns an wie Stillen die orale Gesundheit deines Babys beeinflussen kann.

WIE BABYS ZÄHNE WACHSEN

Während die Milchzähne rund um das Alter von sechs Monaten durchbrechen, ist der Mund deines Babys damit beschäftigt zu wachsen, selbst in Abwesenheit von Zähnen. Zwischen dem Alter von 6 und 30 Monaten bricht das komplette Baby-Gebiss durch. Darunter versteckt wachsen seine Erwachsenenzähne, obwohl diese nicht durchbrechen werden, bevor das Kind mindestens fünf oder sechs Jahre alt ist.



Amelia

Zähne beginnen als winzige, fötusähnliche Knollen, genannt Zahnkeime, die unter dem Zahnfleisch des Kindes sitzen. Im Zahnkeim arbeiten winzige Zellen unermüdlich daran eine weiche mineralstoffreiche Matrix in die Zähne einzubauen. Wenn wir uns hineinzoomen könnten, würden wir einen komplexen biologischen Prozess sehen, einen empfindlichen Balanceprozess aus Hormonaktivierung, Proteinsignalisierung und Mineraleinlagerung. Die Zellen innerhalb des Zahnkeims sind darauf angewiesen, dass der Körper genug Mineralstoffe, Kalzium und Proteine bereitstellt, um die Zähne stark und weiß wachsen zu lassen. Der Zahnschmelz, der die äußere Beschichtung der Zähne darstellt, ist eine der härtesten Substanzen im menschlichen Körper. Um solch eine starke, robuste Umhüllung für unsere Zähne zu erzeugen werden Kalzium- und Phosphat-Ionen in einem Prozess, der bis zu drei Jahre dauern kann, eingelagert.

ZÄHNE SIND EMPFINDLICHE KREATUREN

Der Zahn eines Kindes, der sich in den ersten Lebensmonaten zu entwickeln beginnt, muss das ganze Erwachsenenleben hindurch halten. Der Zahnkeimprozess ist so spezifisch, dass selbst eine einzige winzige Unterbrechung Mängel verursachen kann, die dauerhaft sind.

Zahnbildende Zellen verwenden viele Materialien und Prozesse zum Bauen: jede Störung kann bewirken, dass Zahnschmelz mit schlechter Qualität gebildet wird. Das Ergebnis kann ein dunkles oder entfärbtes Erscheinungsbild der Zähne sein, oder, in schwerwiegenden Fällen, Fehlbildungen, die den Zahn einem hohen Risiko von Zahnfäule aussetzen.

Einige der bekannten Faktoren, die Fehlbildungen in der Zahnschmelzbildung verursachen, sind Fieber, bestimmte Antibiotika und Autoimmunerkrankungen wie Zöliakie.

TREIBSTOFF FÜR JUNGE MÜNDER



Nicole Roberts Photography

Stillen ist der beste Weg um die gesunde Zahnentwicklung deines Kindes sicherzustellen. Die Natur hat uns dazu geschaffen unsere Neugeborenen mit den Materialien zu versorgen, die sie für ein starkes gesundes Lächeln brauchen.

So wie die Zähne durch verschiedene Entwicklungsphasen gehen, verändert sich auch die Zusammensetzung der Muttermilch, wenn die Mutter durch verschiedene Phasen der Laktation geht. Diese feinen Änderungen leiten den Mund unseres Babys und versorgen ihn mit allem, was er dazu braucht um zu wachsen und sich normal zu entwickeln.

Muttermilch enthält:

- Fettlösliche Vitamine. Vitamin A und D spielen verschiedene Rollen im Körper und tragen hauptsächlich zur Kalzium-Regulation bei.

- Eine Kombination aus gesättigten und ungesättigten Fetten einschließlich Palmitin- und Ölsäure ist entscheidend für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine und die Bildung von Enzymen.
- Muttermilch ist voll von Wachstumsfaktoren, die eine Rolle beim Zahnkeimentwicklungsprozess spielen.
- Bioaktive Komponenten. Die unterschiedlichen Elemente spielen eine Rolle bei der Signalisierung und in biologischen Prozessen.

DER BESTE ZAHNARZTTERMIN, DEN DEIN BABY BEKOMMEN KANN

Während viele der Prozesse, die bei der Zahnentwicklung ablaufen, komplex und noch nicht komplett erforscht sind, wissen wir, dass der Körper fein darauf abgestimmt ist sicherzustellen, dass das Stillen die ausbalancierten Anforderungen erfüllt um gesunde Zähne zu entwickeln.

Um deinem Kind die beste Möglichkeit zu geben teure zukünftige Zahnbehandlungen zu vermeiden, ist es empfehlenswert, mindestens die ersten sechs Monate zu stillen.

[Dr. Steven Lin](#) ist Zahnarzt, Autor und TEDx Sprecher. Er studierte an der University of Sydney, mit einem Hintergrund in Biomedizin, Ernährung und Öffentlicher Gesundheitsaufklärung. Zur Zeit arbeitet er an seiner Veröffentlichung *Die dentale Diät: eine Untersuchung evolutionärer Ernährung, Genetik und Ernährungsmedizin*.

REFERENZEN

Catón, J. et al. Current knowledge of tooth development: patterning and mineralization of the murine dentition. *Journal of Anatomy* 2009; 214(4): 502-515.

Ballard, O., Morrow, AL. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatr Clin North Am.* 2013;60(1):49-74. doi:10.1016/j.pcl.2012.10.002.

Schrezenmeir, J. et al. Foreword. *The British Journal of Nutrition* 2000;84(S1):1.