



*In unserer Mundhöhle leben viele Bakterien. Das ist ganz normal. Sie sind so klein, dass du sie nicht sehen kannst. Nur mit einem Mikroskop gelingt das. Manche Bakterien benötigen Zucker zum Leben. Wenn wir zuckerhaltige Lebensmittel essen, bekommen die Bakterien in unserem Mund auch Zucker und sie vermehren sich. Je häufiger du Zuckerhaltiges isst und je mehr Zeit du ihnen lässt, umso mehr Bakterien hast du in deinem Mund. Zuerst bauen sie sich ein klebriges Nest am Zahn, das nennt man Zahnbelag. Darin vermehren sie sich und schwitzen etwas Saures aus. Ähnliches wie Zitronensaft. Sie machen also den süßen Zucker sauer. Das gefällt den Zähnen nicht. Die ausgeschwitzte Säure greift den Zahnschmelz an. Geschieht das immer wieder, entsteht ein Loch im Zahn. Das nennt man Karies. Damit deine Zähne gesund bleiben, muss der Zahnbelag mindestens zweimal am Tag mit der Zahnbürste entfernt werden.*