

Zahngesunde Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Zahnpflege und Kontrolluntersuchungen sind wichtige Bestandteile einer umfassenden Vorsorge und minimieren das Karies- und Parodontitisrisiko.

Zur umfangreichen Prophylaxe zählt aber auch eine zahngesunde Ernährung. Durch einen verantwortungsbewussten Umgang mit süßer Nahrung kann die Entstehung einer Karies verringert oder eine weitere Ausbreitung verlangsamt werden. Bestimmte Nahrungsmittel stabilisieren darüber hinaus den Zahnschmelz und bieten Schutz gegen Säuren.

Unsere zahngesunden Tipps

- Süßigkeiten, Weißbrot oder Limonaden bzw. Cola haben meist einfache Zucker, die von Kariesbakterien zu Säuren umgewandelt werden. Diese Säuren „lösen den Zahnschmelz auf“ und es entsteht das berüchtigte Loch im Zahn. Vollwertige Nahrung wie Vollkornbrot, Gemüse und wenig Süßigkeiten sind nahrhafter – und erschweren die Entstehung von Karies.
- Neben der Karies sind so genannte Erosionen schuld am Verlust von Zahnschmelz. Erosionen werden durch direkte Säuren von Nahrungsmitteln oder Getränken hervorgerufen. Isotonische Sportgetränke, Zitrusäfte, Cola oder Energydrinks haben oftmals niedrige pH-Werte und können so den Zahnschmelz angreifen. Als Alternative kommen ungezuckerte Tees, Mineralwasser oder Milch in Frage.
- Möchte man nicht auf den süßen Genuss verzichten, bieten Nahrungsmittel mit Zuckersubstituten eine Alternative. Sie schmecken

süß, können allerdings von den Bakterien nicht zu Säuren umgewandelt werden. Aber Vorsicht: der übermäßige Verzehr kann abführend wirken.

- Beschränkt man das Essen auf die Hauptmahlzeiten, hat die Mundhöhle genug Zeit, sich zu regenerieren und durch den Speichel die Säuren zu neutralisieren.
- Lassen Sie sich zwischen Zähneputzen und Essen etwas Zeit. Auf der einen Seite muss sich nach dem Putzen das schützende Zahnhäutchen wieder regenerieren, auf der anderen Seite kann das Putzen direkt nach der Nahrungsaufnahme zum Abtragen der leicht aufgeweichten Zahnoberfläche führen.
- Fluorid kann von den Zähnen direkt in den Zahnschmelz eingebaut werden und setzt die Empfindlichkeit gegenüber Säuren deutlich herab. Fluoride kommen vor allem in Fisch, fluoridiertem Speisesalz oder Tafelwasser vor.
- Achten Sie bei Ihrem Nachwuchs auf eine ausgewogene Ernährung mit wenig einfachen Zuckern. So schützen Sie die Milchzähne Ihres Kindes nachhaltig – und damit auch die bleibenden Zähne, die bereits „in Wartestellung“ stehen.
- Zuckersubstituierte Zahnpflegekaugummis stimulieren die Speichelsekretion und neutralisieren Säuren in der Mundhöhle.

Wir beraten Sie gerne in der Praxis zum Thema zahngesunde Ernährung – sprechen Sie uns einfach beim nächsten Mal darauf an!

Ihr Praxisteam