



Zahngesunde Ernährung für Kinder & Erwachsene

Was ist schädlich für meine Zähne?

Zuckerhaltige Speisen und Getränke sind verhängnisvoll für die Zähne. Die Häufigkeit der Einnahme und die Klebrigkeit sind dabei entscheidend. Der Speichel benötigt etwa 30 Minuten, um den Zucker aus dem Mund fortzuspülen und die Säuren zu neutralisieren. Wenn man daher recht häufig hintereinander Süßes ißt oder Klebriges, was lange im Mund verbleibt, so setzt man die Zähne über längere Zeit dem Angriff von Zucker und Säuren aus.

Wie kann der Zucker meine Zähne angreifen?

In der Mundhöhle leben ständig zahlreiche Bakterien. Diese "essen" den Zucker und vermehren sich. Es entsteht Zahnbelag. Die Bakterien scheiden daraufhin Säuren aus, die nun den Zahn entkalken, also angreifen können. Die entkalkten Stellen sind rau. Dort können die Bakterien besonders gut haften. Je tiefer die Entkalkung, umso weiter können auch die Bakterien in den Zahn eindringen. Es entsteht ein Loch im Zahn.

Die Bakterien scheiden ausserdem noch Giftstoffe aus, die das Zahnfleisch schädigen. Das Zahnfleisch entzündet sich, es blutet leicht. Wenn die Bakterien lange Zeit nicht gründlich entfernt werden, wandern sie immer tiefer unter Zahnfleisch, es entsteht eine Zahnfleischtasche.

Man kann Zahnbelag mit Bakterien nicht ganz vermeiden. Aber man kann verhindern, dass der Zahnbelag so dick wird, dass die Bakterien Zahn und Zahnfleisch angreifen können.

Darum steht die Erhaltung gesunder Zähne auf zwei Pfeilern. Der Vermeidung von Zahnbelag durch gesunde Ernährung und der Entfernung des Zahnbelages durch gründliche, gezielte Zahnreinigung durch das Zähneputzen zu Hause und die professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt oder die Zahnmedizinische Fachassistentin. Lesen Sie hierzu bitte unsere Broschüre "Vorsorgeprogramm zur Vermeidung von Karies und Zahnfleischerkrankungen".

Was muß ich bei meiner Ernährung beachten?

- Essen und trinken Sie nach dem Zähneputzen keine süßen/sauren Nahrungsmittel oder gesüßte Tees/Obstsäfte.
- Trinken Sie auch tagsüber zwischen den Mahlzeiten möglichst keine nicht gesüßten Tees, Limonaden oder Obstsäfte. Solche Getränke sollten Sie möglichst innerhalb kurzer Zeit ausgetrunken werden, damit die Zähne immer wieder neu angegriffen werden. Wußten Sie, das Fruchtzucker auch eine zahnschädigende Wirkung hat ?
- Wasser ist ein geeigneter Durstlöcher.
- In schwarzem oder grünem Tee sind Fluoride vorhanden. Ungesüßt kann man sie auch zwischen den Mahlzeiten genießen.
- Süßigkeiten kann man niemandem komplett verbieten. Es kommt auch nicht auf die Gesamtmenge sondern, wie schon am Anfang beschrieben, auf die Häufigkeit an, wie oft sie gegessen werden. Naschen sie nicht zwischen den Mahlzeiten. Essen sie Süßes am besten als Nachtsch nach einer Hauptmahlzeit.
- Für zwischendurch gibt es leckere zahnfreundliche Süßwaren. Sie sind mit dem "Zahnmännchen"-Symbol gekennzeichnet.
- Nach den Mahlzeiten oder Zwischendurch ist es empfehlenswert einen Das xylit- und fluoridhaltigen zuckerfreien Zahnpflegekaugummi zu kauen. fördert den Speichelfluss und damit das Neutralisieren der schädlichen Säuren.