

Zahngesunde Ernährung



DR. ALEXANDER BANNASCH
DR. CLAUDIA BANNASCH
ZAHNÄRZTE & TEAM

SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT

Ihre eigene Zahnpflege und regelmäßige Kontrolltermine in unserer Praxis sind wichtige Grundlagen für gesunde Zähne und Zahnfleisch. Daneben spielt auch eine zahngesunde Ernährung eine große Rolle.

WIE ERNÄHRT MAN SICH ZAHNGESUND?

Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Positiv wirken sich auch kaufördernde Bestandteile (auch zuckerfreier Kaugummi) aus, da sie den Speichelfluss anregen. Der Speichel wiederum verdünnt die schädlichen Säuren, macht sie dadurch weniger aggressiv und weniger zahnschädigend. Bei Getränken ist Mineralwasser oder zuckerfrei gesüßten Produkten der Vorzug zu geben, dies gilt auch und insbesondere für Kindertees.

SÜSSES UND SAURES

Ganz auf Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel zu verzichten, ist unrealistisch und nicht notwendig. Besser ist es, den Genuss von Süßem in Grenzen zu halten und schon Kleinkinder an weniger süße Lebensmittel zu gewöhnen. Entscheidend für die Kariesentstehung ist letztendlich nicht die Menge, sondern die Häufigkeit der Zuckeraufnahme. Wird Süßes gegessen, so sollte dies auf einmal geschehen und nicht über den ganzen Tag verteilt. Ein Stück Kuchen bedeutet einen einmaligen Säureangriff, den Speichel und Zähne gut abwehren können. Das Leeren einer Tüte Gummibärchen über mehrere Stunden greift die Zähne jedoch unablässig an, sodass der natürliche Schutz nicht mehr wirksam ist.

Ihre Zähne brauchen „Erholungspausen“, in denen der Speichel die Säure in gewissem Maße ausgleicht (neutralisiert) und den gesunden Mineralhaushalt des Zahnschmelzes aufrecht erhält.

DIREKTE SCHÄDIGUNG DURCH SAURE LEBENSMITTEL

Kennen Sie das stumpfe Gefühl auf den Zähnen, nachdem Sie zum Beispiel Cola getrunken haben? Dann spüren Sie die Auswirkungen, die Säure auf Ihre Zähne hat.

Säurehaltige Lebensmittel und Getränke greifen den Zahnschmelz auf direktem Wege, also ohne die Arbeit der Bakterien, an. Dies nennt man „Säureerosion“. Auch dabei wird der Zahnschmelz geschädigt, indem Minerale aus ihm herausgelöst werden.

Zu Getränken, die Sie wie Süßes nicht ständig zu sich nehmen sollten, gehören saure Obstsäfte, Limonaden, Iso-Getränke und Softdrinks wie Cola (letztere enthalten Zitronen- und Phosphorsäure.) Dasselbe gilt auch für andere Nahrungsmittel, die viel Säure oder Gerbstoffe enthalten: Saure Äpfel, Zitrusfrüchte, Rotwein oder Rhabarber.

Weil der Zahnschmelz ein wenig angegriffen wird, sollten Sie Ihre Zähne nach dem Genuss solcher Nahrungsmittel und Getränke nicht sofort putzen, sondern zunächst mit Wasser spülen und zeitversetzt erst nach mindestens einer halben Stunde putzen. Dann hat der Speichel die Säure neutralisiert.

KOHLLENHYDRATE IN BACKWAREN UND NUDELN

Nicht nur der in Lebensmitteln enthaltene Zucker ist für die Entstehung von Karies verantwortlich: Backwaren wie Brot, Brötchen, Toast, Kekse oder auch Nudeln bestehen zum größten Teil aus Mehl: Dieses enthält vor allem Stärke, ein Kohlenhydrat, das im Mund durch Enzyme zu Zucker abgebaut wird. Für die Ernährung gilt hier also Ähnliches wie für Zucker selbst.

FLUORIDHALTIGE LEBENSMITTEL

Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht Ihre Zähne widerstandsfähiger gegen Karieserkrankungen. Wir empfehlen Ihnen daher neben der wöchentlichen Anwendung eines Fluoridgels Lebensmittel, die Fluorid enthalten: Fluoridiertes Salz, manche Mineralwässer, schwarzer Tee und Fisch.

Weiterhin sind Milchprodukte gut für Ihre Zähne, da sie Kalzium und Phosphat enthalten und den Zahnschmelz ebenfalls kräftigen.

VOLLKORNPRODUKTE & ROHKOST

Vollkornnahrung, Natur- und Rohkost sollte ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung sein, da diese das Zahnfleisch durch das vermehrte Kauen kräftigen und die Speichelproduktion anregen. Speichel ist gut für Zähne, da er entstehende Kariessäuren neutralisiert. Weiterhin sind solche Produkte oft nicht zusätzlich gezuckert. (Lesen Sie dazu am besten die Zutatenliste auf der Verpackung!)

ZAHNPFLEGE-KAUGUMMIS

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich bereits nach 20-minütigem Kauen die Speichelproduktion um das Dreifache erhöht. Der Speichel spült lose Schmutzteilchen von den Zähnen, neutralisiert die zahnschädlichen Säuren und führt dem Zahn wieder Mineralien zu.

SIND ZAHNMÄNNCHEN-PRODUKTE BESSER FÜR DIE ZÄHNE?

Ja. Das Zahnmännchen mit Schirm von der Aktion zahnfreundlich e.V. ist ein international geschütztes Markenzeichen zur Kennzeichnung von zahnfreundlichen Süßwaren, die weder Zucker noch sonstige zahnschädigende Substanzen, wie beispielsweise Fruchtsäuren, enthalten. Die Produkte sind garantiert wissenschaftlich getestet und verursachen nachweislich weder Karies noch säurebedingte Schäden an Zähnen.

Möchten Sie mehr über zahngesunde Ernährung erfahren?

Wir sind gern für Sie da! Fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Termin oder rufen Sie uns an!