

Liebe Patientin, lieber 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. Im Folgenden geben wir Ihnen hilfreiche Tipps dazu.

### Süßes und Saures

Sie mögen Süßigkeiten? Leider ernähren sich auch die Kariesbakterien im Mund davon und wandeln den enthaltenen Zucker in Säure um. Diese Säure löst Mineralien aus dem Zahnschmelz heraus und schädigt ihn – es entsteht Karies.

Sich zahngesund zu ernähren bedeutet aber nicht, ganz auf Süßes zu verzichten. Sie sollten es jedoch in Maßen genießen, wobei es vor allem auf die Häufigkeit des Zuckerkonsums ankommt: Ihre Zähne brauchen nämlich „Erholungspausen“, in denen der Speichel die Säure in gewissem Maße ausgleicht (neutralisiert) und den gesunden Mineralhaushalt des Zahnschmelzes aufrecht erhält. Wenn Sie hingegen über den Tag verteilt immer mal wieder kleine Portionen Süßes zu sich nehmen, werden Ihre Zähne dauerhaft belastet und der Speichel hat keine Chance dazu.

### Direkte Säureschädigung 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, in dem 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 viertel Stunde Pause putzen. Dann hat der Speichel die Säure neutralisiert.

### Kohlenhydrate 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 etwa 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 und 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 die Zutatenliste auf der Verpackung!)

### Zahnpflege-Kaugummi

Außerdem empfiehlt es sich, zwischen den Mahlzeiten gelegentlich ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen, da dieses die Speichelproduktion anregt. Speichel hat eine neutralisierende Wirkung auf den Säuregrad (pH-Wert) im Mund.

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!

### Ihr Praxisteam