

Liebe Patienten!

Mit gesunden Zähnen lässt es sich kraftvoll zubeißen oder bezaubernd lächeln. Sie geben Sicherheit und verleihen ein sympathisches Erscheinungsbild. Mit einer regelmäßigen systematischen Mundhygiene und halbjährlichen Vorsorgeuntersuchungen beugen Sie dem Risiko von Karies oder Mundschleimhauterkrankungen effektiv vor.

Aber auch mit einer zahnfreundlichen Ernährung können Sie täglich zur Gesundheit Ihrer Zähne beitragen. Zum einen erschwert der bewusste Umgang mit karieserzeugenden Speisen die schädlichen Einflüsse auf Ihre Zähne. Zum anderen können Lebensmittel direkt zur Erhaltung der Zähne beitragen oder sogar schützend wirksam werden.

### Karies und Co.

Die Zahnhartsubstanz besteht aus einer kristallinen Struktur, die die Härte und den Schutz des Zahnes bilden. Durch Säuren können Bakterien den Zahnschmelz auflösen und es entsteht eine braune Stelle - die Karies. Vor allem einfache Zucker, die Bestandteil vieler Süßigkeiten, Weißbrot und vieler süßer Getränke wie Cola sind, führen zur Karies und am Ende zu den unwillkommenen Zahnschmerzen.

Alternativ sind hier vollwertige komplexe Zucker von Vorteil. Diese sind reichlich in Vollkornbrot und frischem Gemüse wie Kartoffeln enthalten. Entscheidend ist auch, wie oft man zwischen den Mahlzeiten Zucker isst. Isst man bewusst wenig Süßigkeiten oder reduziert den Verzehr nur auf die Hauptmahlzeiten, verringert man die Gefahr einer Karieserkrankung.

Neben Karies kommt es häufig zum Verlust von Zahnhartsubstanz durch so genannte „Erosionen“. Darunter versteht man eine direkte Säureeinwirkung auf den Zahn, der dann unter oben beschriebenen Auflösungen der kristallinen Struktur Substanz verliert. Gerade Lebensmittel oder Getränke mit niedrigem pH-Wert können zu Säureschäden führen. Fruchtsäfte wie Orangen- oder Zitronensaft sind zwar ge-

sund, da sie über viele Vitamine verfügen, können aber bei regelmäßigem Konsum zu Schmelzaufweichungen führen. Der regelmäßige Verzehr von isotonischen Sportgetränken oder Energydrinks kann ebenfalls zur säurebedingten Auflösung führen. Außerdem sollte man gerade bei sauren Speisen darauf achten, dass genügend Zeit zwischen Zähneputzen und Verzehr liegt. Da die Säure den Zahn aufweicht, kann durch anschließendes Zähneputzen die oberste Schicht abgetragen werden. Nach dem Zähneputzen benötigt das schützende Zahnhäutchen rund eine Stunde Zeit, um sich neu zu bilden.

Erfrischende Mineralwasser, ungezuckerte Tees oder auch Milch sind zahnfreundlicher und weichen den Schmelz weniger auf.

**Speichel hat eine besondere Funktion:** Er stellt unter anderem den pH-Wert der Mundhöhle ein. So können die Bakterien neutralisiert werden und nicht mehr zu einer Karies führen. Die Speichelproduktion können Sie besonders durch zuckerfreie Zahnpflegekaugummis oder Zahnpflegebonbons stimulieren.

Nach dem Zähneputzen sollte man für etwa eine Stunde nichts essen, da sich die zahneigene Schutzschicht neu ausbilden muss, um effektiv schützen zu können.



### Fluorid stärkt die Zähne

Die Zufuhr von Fluoriden, Kalzium und Phosphat in seine kristalline Struktur macht den Schmelz für Säuren weniger angreifbar. Nimmt man bewusst Fluorid mit der Nahrung auf, zum Beispiel durch den Verzehr von Fisch, fluoridiertem Salz oder Tafelwasser, stärkt man aktiv seine Zähne. Kinder, bei denen sich die bleibenden Zähne entwickeln, unterstützt eine systematische Fluoridaufnahme, den Zahn widerstandsfähig zu machen. Auch durch fluoridhaltige Mundspüllösungen und Zahnpasten können Sie einem Karies- oder Säuredefekt vorbeugen. Sprechen Sie die Fluoridzufuhr am besten mit uns ab; je nach Alter gelten bestimmte Fluoridmengen als zahnschützend. Zu hoch dosiert, kann Fluorid zu Fehlbildungen der Zahnhartsubstanz führen.

### Kindern ein Vorbild sein

Kinder lernen von uns und unseren Gewohnheiten. Daher sollten Sie mit gutem Beispiel vorangehen und von vornherein auf einen übermäßigen Konsum von Süßigkeiten, sauren Fruchtsäften, Limonaden, Cola und stark zuckerhaltiger Nahrung verzichten. Vor



allem gesüßten Tee, der die so genannte Zuckertee-karies verursacht, sollte Ihr Kind nicht trinken.

Hier kommt es schnell zur Karies, und durch frühzeitigen Verlust der Milchzähne kann es zu Beschwerden mit den bleibenden Zähnen kommen.

Auch Nahrungsmittel wie Karotten und Brotrinden sind empfehlenswert, da diese den Kauapparat und den Zahnhalteapparat stärken und die Kinder an vollwertige Nahrung gewöhnen.

### Zahnfreundliche Ernährung – der Schnell-Check

- Einfache Zucker, wie sie in Süßigkeiten, weißem Brot oder süßen Getränken vorkommen, verursachen Karies. Alternativen: Obst, Vollkornbrot, Milch oder ungesüßten Tee
- Säurehaltige Speisen und Getränke greifen die Zahnschmelz an. Alternativen: ungezuckerte Tees, Mineralwasser oder Milch.
- Eine Stunde Zeit zwischen Nahrungsaufnahme und Zähneputzen gibt dem schützenden Schmelzhäutchen Zeit, sich zu bilden.
- Fluoride machen den Zahn säurestabiler. Fluorid ist in Fisch, fluoridiertem Salz oder Tafelwasser enthalten.
- Kinder sollten auf keinen Fall gesüßte Tees in Nuckelflaschen trinken: Gefahr von Zuckertee- oder Nuckelkaries.
- Gewöhnen Sie Ihre Kinder von Anfang an an eine bewusste Ernährung.

Möchten Sie mehr über zahngesunde Ernährung wissen? Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung!

Ihr Praxisteam