



## **Fünf Tipps** zur zahngesunden Ernährung

Mindestens zweimal täglich gründliches Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen – das reicht in der Regel aus, damit die Zähne langfristig gesund bleiben. Daneben spielt aber auch die Ernährung eine Rolle. Hier unsere Tipps, wie eine zahngesunde Ernährung aussehen kann:

### **1. Schokolade, Kuchen & Co.:**

#### **Besser alles auf einmal statt ständig naschen**

Zählen Sie zu den Menschen, für die Süßigkeiten einfach zum Leben gehören? Um Ihre Zähne zu schützen, sollten Sie vor allem nicht häufig zwischendurch naschen. Essen Sie lieber Ihre Tagesration auf einmal, z. B. nach den Hauptmahlzeiten. Das gilt im Übrigen auch für säurehaltige Lebensmittel und Getränke wie Äpfel, Cola, Limonade oder Wein. Die enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an. Gönnen Sie sich daher lieber hin und wieder ein großes Glas, statt z. B. Limonaden zum Durstlöschchen zu trinken.

### **2. Nach dem Essen Zähneputzen:**

#### **Warten Sie etwa 30 Minuten**

Die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit zu säubern, ist zwar prinzipiell eine gute Idee. Sie sollten jedoch etwas abwarten, bevor Sie zur Zahnbürste greifen. Denn viele Lebensmittel enthalten Säuren, die den Zahnschmelz ein wenig aufweichen. Nach etwa einer halben Stunde hat er sich regeneriert und Sie können Ihre Zähne gefahrlos putzen.

### **3. Ein guter Schutz: Unser Speichel**

Für die Erholung des Zahnschmelzes ist der Speichel verantwortlich. Er umspült die Zähne und reinigt sie dabei etwas. Mineralien, die in Lebensmitteln wie Käse oder Milch enthalten sind, lösen sich im Speichel und werden in die Zahnstruktur eingebaut.

### **4. Härten den Zahnschmelz: Fluoridhaltige Lebensmittel und Milchprodukte**

Fluorid härtet den Zahnschmelz und macht ihn für Säuren weniger angreifbar. Der Mineralstoff ist z. B. in Fisch, schwarzem Tee, fluoridiertem Speisesalz und einigen Mineralwässern enthalten. Wenn Sie diese Lebensmittel nicht mögen: Auch durch entsprechende Mundspüllösungen, Fluoridgel und fluoridhaltige Zahnpasta wird Karies vorgebeugt.

Ebenfalls empfehlenswert sind Milchprodukte, denn sie enthalten viel Kalzium. Das ist der Stoff, aus dem Zähne vorwiegend bestehen.

### **5. Rohes Gemüse, Vollkornbrot und Nüsse: Ein prima Training für die Kiefermuskeln**

Vollwertkost hat zwei Vorteile: Zum einen enthält sie keine einfachen, für Kariesbakterien leicht verwertbaren Zucker, zum anderen bekommen Zähne und Kiefermuskulatur kräftig etwas zu tun. Das regt die Speichelproduktion an und stärkt das Zahnfleisch. Warum also nicht einfach einmal zur Karotte greifen statt zum Schokoriegel?