

## 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 auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Hier unsere Tipps, wie eine zahngesunde Ernährung aussehen kann:

### Schokolade & 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 Ihre Tagesration lieber 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. ständig Limonaden zum Durstlöschen zu trinken.

### Zähneputzen nach den Mahlzeiten: Warten Sie etwa 30 Minuten

Auch wenn es immer heißt, „Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen“ – nach dem Genuss von säurehaltigen Speisen wie z.B. Obst, Saft, Obstsalat, Smoothies usw. lautet die Devise: Finger weg von der Zahnbürste! Der Grund: Säuren lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz heraus und weichen ihn auf. Werden die Zähne nun geputzt, reibt die Putzbewegung den Zahnschmelz ab. Um dies zu vermeiden, sollte man nach dem Essen eine halbe bis eine Stunde warten. In dieser Zeit kann genug Speichel gebildet werden, um die Säuren zu neutralisieren.

### Ein guter Schutz: Unser Speichel

Der Speichel hat viele wichtige Funktionen: Er umspült nicht nur die Zähne und reinigt sie dabei etwas, sondern er neutralisiert Säuren nach dem Essen oder Trinken und gliedert härtende Mineralien, die z. B. in Lebensmitteln wie Käse oder Milch enthalten sind, wieder in den Zahnschmelz ein. Diese sog. Remineralisation wirkt der Entstehung von Karies entgegen.

Tipp: Zuckerfreie Kaugummis regen die Speichelproduktion an und sind eine wertvolle Ergänzung zur Mundhygiene, besonders wenn man unterwegs keine Gelegenheit zur Zahnpflege hat.

### Fluoridhaltige Lebensmittel und Milchprodukte härten den Zahnschmelz

Fluorid härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Säureangriffe. 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.

### Rohes Gemüse, Vollkornbrot und Nüsse: Training für die Kaumuskeln

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