

Auf „versteckten“ Zucker achten

ZAHNGESUNDHEIT Auf die richtigen Lebensmittel und eine sinnvolle Mundhygiene kommt es an

VON BEATA KATZER

Beim Thema zahngesunde Ernährung denken viele Menschen ausschließlich an den Verzicht auf Süßigkeiten. Doch Zahnärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Für die Gesunderhaltung der Zähne spielen noch etliche weitere Faktoren eine wesentliche Rolle.

Zucker, der von Kariesbakterien im Mund in Säure umgewandelt wird, die den Zahnschmelz angreift, ist nicht nur in Schokolade und anderem Naschwerk enthalten. In vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die wir täglich konsumieren – beispielsweise Ketchup, Fertiggerichte, Pizza oder Fruchtojoghurt – sind Zucker und Säuren „versteckt“. Insbesondere Energy-

und Sportdrinks enthalten Säuren, Milch und Kakao-Zucker.

Richtiger Umgang mit Zucker und Säuren

Zwar ist der Genuss von Süßigkeiten kein generelles Tabu, doch es kommt auf die Häufigkeit und den Zeitpunkt des Verzehrs an.

Zucker- und säurehaltige Lebensmittel sollten sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter sehr selten konsumiert werden. Nach dem Verzehr von Industrienernährung, Trendgetränken und Süßigkeiten empfiehlt es sich, den Mund mit etwas Wasser nachzuspülen. Werden nach den Mahlzeiten ein kleines Stück Schokolade, Kuchen oder ein Glas Limo verzehrt,

ist es am besten, danach ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen, weil dies die Produktion von reinigendem Speichel anregt. Und: Das Zähneputzen sollte frühestens 20 Minuten nach dem Essen – idealerweise erst eine Stunde danach! – erfolgen, um den Zahnschmelz zu schonen.

Doch auch hier muss man nicht zum Dogmatiker werden, Bewusstheit reicht! Wer morgens nach dem Frühstück nicht die Zeit hat, so lange zu warten, sollte mit einer weichen Bürste ganz vorsichtig putzen, nicht schrubben (!), eine Zahnbürste für die Mittagspause einstecken, auf dem Weg zur Arbeit besser noch ein Kaugummi kauen, und zwischendurch im Büro nicht naschen.

Zähne lieben Nüsse, Fisch

und knackiges Gemüse

Beim Kochen gilt: Was für einen gesunden Körper gut ist, ist auch gut für die Zähne: Knackiges Gemüse, Nüsse und Vollwertkost, Fisch und grüner Tee, ungesüßte Milchprodukte (Kalzium und Phosphat) sowie mineralstoffhaltiges Mineralwasser sind lecker und sorgen für Zahngesundheit auf dem Tisch.

Fazit: Wer auf eine regelmäßige Mundhygiene achtet, Esspausen einhält, und zwischendurch zucker- und säurefreie Getränke zu sich nimmt, darf hin und wieder auch mal eine süße Ausnahme machen. Doch über ein zahngesundes Essverhalten freuen sich am Ende schließlich nicht nur die Zähne, sondern auch die Figur.

→ @ www.die-oldenburger-zahnaerzte.de



Beata Katzer
Zahnärztin

BILD: MARITA HEEREN
MC-ZAHNTECHNIK GMBH