



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Zahngesundheit - Kariesprophylaxe bei Desserts

Liebe Freunde des Glasfutters,

im Allgemeinen sagt man uns Zahnärzten eine ausgeprägte Leidenschaft, was Zähne allgemein und ihre Gesundheit im Speziellen angeht, nach. Ständig versuchen wir, das Leben in Richtung Zahngesundheit zu optimieren. Heute wollen wir euch an unseren Gedanken und Erfahrungen zum Thema „Karies-Prophylaxe beim Dessert?“ teilhaben lassen. Ihr denkt: „Typisch Zahnarzt, kann ja keine geschmackliche Offenbarung werden?“ – lasst euch überraschen. Vor allem die Weinkenner unter euch werden sicherlich zum Dessert gerne mal das ein oder andere edle Tröpfchen mit einem leckeren Käse kombinieren. Gerade Käse hat zum Thema Kariesprophylaxe einiges zu bieten. Karies wird von Säuren hervorgerufen, die durch den Abbau von Nahrungsbestandteilen durch Kariesbakterien entstehen.



Foto Klaus Rupp

Als Milchprodukt enthält Käse Bestandteile, die einen sauren pH-Wert im Mund teilweise neutralisieren. Das Protein hilft, Kalzium und Phosphat in den Zahnschmelz einzulagern und sorgt somit für eine Stärkung der Zähne. Das im Käse enthaltene Fett legt sich wie ein Schutzschild um den Zahn und hilft, den Säureangriff auf die Zähne so abzuschwächen. Außerdem regt das Kauen von Käse den Speichelfluss an, der ebenfalls der Kariesentstehung entgegenwirkt. Übrigens: kürzlich fanden Forscher heraus, dass vor allem Brie, Edamer, Harzer, Limburger und Tilsiter besonders zahnschützend sein sollen. Doch was isst man zum Dessert, wenn man kein Fan von Käse ist? Grundsätzlich lässt sich Zucker durch Zuckeraustauschstoffe ersetzen. Zum Kochen eignet sich am besten Sorbit. Hier gilt es jedoch, ein paar Kleinigkeiten zu beachten, die wir euch in unserem nächsten Beitrag näherbringen wollen. Grundsätzlich ist ein leckerer Nachtisch aber generell nicht zu verachten -vorausgesetzt, die Mundhygiene stimmt.

Euer

Dr. Stefan Schmiedel